多久市在宅介護支援センター

天寿荘だより

令和元年　7月号　№341

梅雨入りが遅かったので、梅雨明けはまだまだ先のようです。さて、高齢になると背中が曲がる、膝が曲がるなどの身体の変化でバランスが悪くなり転びやすくなります。転倒事故の多い場所は「浴室」「階段」「台所」「廊下」など転倒の危険度が高い場所は多くありますが、その中でも頻度が最も高い場所は「居室」での転倒事故で、73％も占めています。そこで転ばないための心がけについてお知らせします。

【6月の活動件数　130件】

●申請手続き代行

・食の自立支援（配食）	4件
・生活管理指導員派遣	0件
・生活管理指導短期宿泊	0件
・緊急通報システム	0件
・紙おむつ支給申請	0件

●訪問・相談業務

・高齢者実態把握	1件
・医療・介護に関すること	123件
・その他	2件

介護や生活の上でお困りのことがあれば、
いつでもご相談ください。

天寿荘　　電話74－3100
天寿荘在宅介護支援センター　　直通74－4818
坂井賢一　村島勲　納富敦子　尾形ひとみ

天寿荘居宅介護支援サービス事業所便り

はつらつ

令和元年7月号　№148

転ばぬ先の知恵

1．裾の長いズボン、スカートをはかない。

2．急に立ち上がったり、急に方向転換をしない。→バランスを崩しやすいです。

3．畳やフローリングの平坦に見える所は気が緩みがちですが、床に置いた新聞や雑誌に足が乗ってすべったり、カーペットの縁でつまずくことがあります。→足が上がっていないのに上がったつもりで慌てて踏み出して転んだりします。

4．階段には手すりをつけ、段差部分に「目立つ色」や「暗いところで光る」テープなどを貼りましょう。両手に物を持って上り下りしないようにしましょう。

5．トイレにセンサーライトをつけ、夜間明るくしましょう。

6．転倒しやすくなったら、病気や飲んでいる薬にも注意が必要です。→転倒の原因が病気によるものがあります。

○脳に異常がある（脳梗塞、パーキンソン病など）
○血圧の変動が激しい
○その他、眼科や耳鼻科などの病気

～www.roken.or.jp より引用～