

12月号

KUMASOU 訪問リハビリコラム



理学療法士
担当：訪問リハビリ
小林 聖崇

“在宅に潜む転倒リスク”

今年も残すところわずかとなりました。寒気がより一層強まると外出機会が減り、自宅で過ごす時間が増えてくるかと思います。今回は、転倒リスクについてです。転倒は主に筋力やバランス能力の低下による要因がすぐに思い浮かびますが、勿論それだけではなく、環境も関連があります。



転倒多発
エリアとしては
リビング、台所、
階段が上位に
含まれます。

リビング

- ・フローリングで歩いている最中に足が滑る
- ・カーペットの縁やめくれた部分でつまずいてしまう
- ・電気コードに足が引っかかってしまう
- ・部屋の境界でつまずいてしまう

台所

- ・床やマットで滑ってしまう



階段

- ・足下の視界不良により段差を踏み違えてしまう
- ・スリッパ着用など

身体機能の向上も大切ですが、これらの生活環境の見直しも同様に重要となります。

気軽に
すぐできる！
転倒予防の
ための
環境整備！

～見直し箇所～

- ・マットやカーペット→画鋲や吸着テープでめくれを防止
- ・フローリングの滑り→滑り止め付き靴下や踵が固定されたルームシューズの着用
- ・階段→段差縁のマーキング、照明の利用（人感センサー機能）で安全を確保
- ・電気コード→部屋の端に通して生活動線の安全を確保



身体機能に応じた福祉用具の選定や、気軽に取り組める環境整備などのアドバイスを致します。気になる方がいましたら、熊谷総合病院訪問リハビリテーションにお問い合わせください。