

11月号

# “再入院を防ぐために”

退院後も地域で元気に過ごすためには…

## 再入院になる原因はいくつもあります

- 基礎疾患（肺炎や脳血管疾患など）の悪化や再発、転倒による骨折
- 薬の飲み忘れや中断、食事・運動の管理不足
- 介護力、サポート不足



やっとの思いで退院できても、その後の本人や家族への支援が滞ってしまうと再び入院になるリスクがあります。

どのような支援があるのでしょうか？

## ① 転倒をしないように

高齢者の中で特に多いのが転倒！骨折のリスクもあり、長期入院や寝たきりになるリスクも。予防するためには、訪問リハビリが行う家屋環境の評価や、環境調整で転倒しにくい環境に整えることも重要です。また、転ばないための体力づくりも、訪問リハビリやデイサービスで行うことが出来ます！福祉用具の使用（杖や歩行器、手すりの設置）で、転倒リスクを軽減し、安全に屋内を移動できることにつながります。



## ② 退院しても孤立してしまう生活にならないように

訪問看護やリハビリ、ケアマネ、医師との連携で見守り体制をつくることが重要です。継続的に専門職が介入することで、健康状態や生活の様子を把握でき、病気を予防・早期発見することができます。服薬管理や、食事・運動管理など、家族だけでサポートすることが大変でしたら、専門職に相談してみてください！

