

# デイケア通信

暑さ本番の8月に突入しました。体調を崩される方も居る様子ですが、水分補給等しっかり体調管理をして過ごしてい頂きたいと思います！

## 先月の活動の様子

### ・塗り絵、習字

塗り絵や習字は皆さんもくもくと取り組まれて時間がたつのがあっという間という感じでした！



### ・手作りおやつ バームクーヘン作り

ホットケーキミックスでバームクーヘンを作りました。薄く何回も生地を焼いて綺麗なバームクーヘンが出来上がりました！



# 【在宅での転倒予防】

高齢者の転倒や骨折はADL（日常生活活動）やQOL（生活の質）の低下を招くと言われています。また、転倒経験者の約半数が1年以内に転倒を繰り返すというデータもあり、在宅生活を送るにあたり転倒予防は非常に重要な課題と言えます。そこで今回は、転倒予防の方法をいくつかご紹介させていただきます。



## 適切な福祉用具の選択による転倒予防

在宅で使用する福祉用具には杖や歩行器、車椅子やお風呂で使用する椅子など様々な物があります。昔から使用している福祉用具は慣れているので、変えたくないという思いがあるかと思います。しかし、ここ10年で福祉用具も様々な新しい物が出てきています。最近、生活の中で少し不安定な事が増えてきている場合、福祉用具を変更する事で転倒予防に繋がるかもしれません。



## 適切な環境の設定による転倒予防

在宅には小さな段差や掴まるところがなく不安定な場所がたくさんあります。もちろん、住宅改修により手すりを設置したりする事も出来ますが、最近では置くタイプの手すりや天井に突っ張るタイプの手すりなどを介護保険でレンタルする事が出来ます。このような手すりのメリットとしては比較的安価で時間をかけずに設定が出来る事と、介護保険のレンタルなので身体の変化に合わせて再度変更が可能になる事です。環境が整い、適切な位置に手すりがある事で転倒予防に繋がるかもしれません。



## 適切なトレーニングによる転倒予防

福祉用具や在宅の環境が適切になっても、身体機能が低下してしまうと転倒の危険性は増してしまいます。筋力低下は最も大きな転倒の要因になってしまいます。高負荷なトレーニングを頻回に行うのは大変かもしれませんが、低負荷でその方の身体機能に合ったトレーニングを毎日継続する事が出来れば、転倒予防に繋がるかもしれません。

※写真は介護センター花岡の介護レンタル用品カタログより引用

最近、在宅で生活を送っていて、何か不安定さを感じたり、不安を感じる時はもしかすると上記のような転倒予防を検討する時期なのかもしれません。リハビリの専門職がその方の身体機能を評価し、その方の転倒予防に最適なご提案をさせていただきます。お気軽に相談して頂ければと思います。

一緒に在宅での転倒予防を考え、安心して安全な在宅生活を検討していきましょう。

(理学療法士 中西)