

総合東京病院 訪問リハビリ通信

12月号 「転倒について」

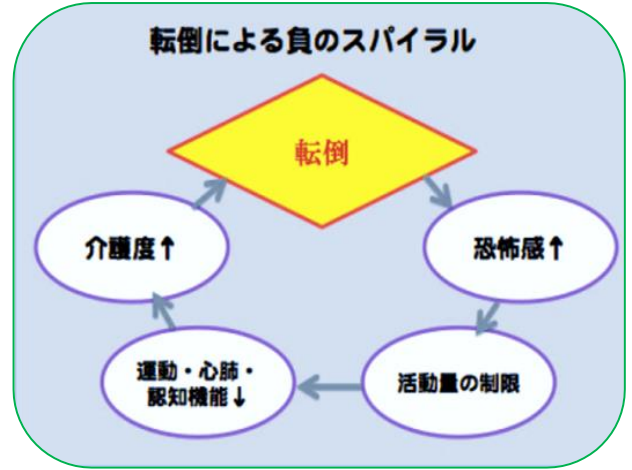
★高齢者の介護が必要となる原因

「平成27年版 高齢社会白書（全体版）」によると、高齢者が「要介護」となる主な原因は、脳血管疾患（脳卒中）、認知症、高齢による衰弱と続き、「骨折・転倒」は全体の12.2%を占め、4番目に多い結果となっています。

★高齢者の転倒が多い場所

転倒した自宅の場所では「庭」が最も多く、次に「居間」「玄関」「階段」「寝室」と続きます。

→転倒場所を「庭」と室内に分けると、「庭」よりも「室内」での転倒が多く、高齢者にとっては安全と思われる室内にも危険が潜んでいます。



★転倒を予防するためには . . .

① 転倒しにくい環境を整える

・自宅内での転倒は、安定した歩行や動作ができるように介護用品を活用したり介護リフォームを行ったりすることで予防できることもあります。冬場はこたつ布団にも注意！

② 筋力とバランス感覚を鍛える

・横断歩道を信号が変わる前に渡りきれますか？
普段からウォーキングや散歩をしたり、簡単な運動をすることで高齢者の筋力とバランス感覚の低下を防ぐことも大切です。



現在のサービスの空き状況

12月からPTが1名増員しました！！

	月	火	水	木	金	土
《午前》9:00~12:00	○	○	○	△	△	○
《午後》13:00~17:00	○	○	△	○	○	○

◎…何時でも可能
○…空きあり
△…空き僅か
×…空きなし

★年末年始の提供日について
12/31（火）～1/3（金）まで休業。
1/4（土）より再開。

【お問い合わせ】 総合東京病院 訪問リハビリテーション
TEL: 03-3387-8738 (直通) FAX: 03-3387-5611
責任者: 片桐 創太 作成者: 南 里矩