

実践！事故予防(転倒など)

1. 転倒の主な原因

- 身体的要因
 - ・筋力低下(特に下肢・体幹)
 - ・バランス感覚の低下
 - ・視力・聴力の低下
 - ・多剤服用によるふらつきや眠気
- 環境要因
 - ・段差・敷居・コード類
 - ・滑りやすい床、カーペットのめくれ
 - ・照明不足、夜間の暗さ
- 生活習慣要因
 - ・急いで立ち上がる
 - ・トイレに行くのを我慢して慌てる
 - ・不適切な靴やスリッパ

2. 環境面の対策

- 住まいの工夫
 - 段差を解消、またはスロープを設置。廊下・階段・トイレ・浴室に手すりを設置
 - 床は滑り止めマットを使用、カーペットのめくれは固定
 - 電気コードは壁沿いにまとめる
 - 照明を明るくし、夜間は足元灯やセンサーライトを活用
- 声かけ例
 - 「廊下の電気をつけてから歩きましょうね」
 - 「手すりにつかまってゆっくり進みましょう」

3. 身体面の対策

- 運動・リハビリ
 - 軽いスクワットや椅子体操で下肢筋力を維持
 - 立ち上がり・つま先立ち・かかと上げ運動
 - 毎日の散歩や日光浴(骨粗しょう症予防)
- 健康管理
 - 薬の副作用(ふらつき、眠気)を医師・薬剤師に相談
 - メガネ・補聴器の適切な使用
- 声かけ例
 - 「ゆっくり立ち上がって、落ち着いてから歩きましょう」
 - 「今日も体操を少ししてみませんか？」

4. 生活面の工夫

- ・ **動作の工夫**
 - 立ち上がる時は「手で支える → 足を踏ん張る → ゆっくり起きる」
 - トイレは早めに声かけ(夜間はポータブルトイレ活用も)
 - 室内では滑りにくい靴や面ファスナー付きスリッパを使用
- ・ **声かけ例**
 - 「立ち上がる時は手すりを持って、ゆっくりお願いします」
 - 「トイレに今のうちに行っておきましょうか」

5. その他の事故予防

- ・ **浴室での事故**
 - ・ 脱衣所と浴室の温度差を小さく
 - ・ 浴槽の出入りに手すりや浴槽台を活用
 - ・ 入浴前に体調(血圧・体温)を確認
- ・ **誤嚥事故**
 - ・ 食事は背筋を立て、足を床に着ける姿勢で
 - ・ 一口ごとに飲み込みを確認
- ・ **火の元・ガス・電気製品**
 - ・ 自動消火器具や電磁調理器の活用
 - ・ ブレーカーやガス元栓の管理

まとめのポイント

- ・ 転倒予防は「住環境」+「身体機能」+「生活習慣」の3本柱
- ・ 事前の声かけが事故防止に直結
- ・ 介護者自身も「急がせない・見守る余裕」を意識