

ワンポイント介護

寝たきりを防ぐ転倒防止策のいろいろ

筋力やバランス能力がおちた高齢者にとって家の中も安全な場所とは言えません。部屋の敷居のほんのわずかな段差にも危険がひそんでいます。人によっては、つまずき転倒、そして骨折することもあります。そのため転倒するのではという恐怖心から外出しなくなるということもあります。転倒を防ぐには、まず家の中から安全対策を考えていきましょう。

●転倒防止策のいろいろ●

1、段差解消

玄関のような大きな段差には腰を下ろせる台を置き、部屋の敷居などには、段差解消の板を置くといいでしょう。

2、手すり設置

手すりを浴室、トイレ、玄関などバランスをくずしそうな場所や階段、廊下などに設置するとよいでしょう。手すりの向きや高さは本人の身長や用途によって選びましょう。

3、すべり止め

階段にはすべり止めテープを貼るか、毛の短いカーペットを敷きましょう。浴槽の中や足ふきマット、カーペットの下にもすべり止めマットやテープを貼っておくと、より安心です。

4、照明

玄関や階段には明るい照明が必要です。特に足元が暗いと転倒する恐れがあるので、フットライトを設置すると安心です。

安全に暮らすためには、転倒事故が起こりにくい住宅環境を整えることが大切です。介護保険を利用できれば「住宅改修費」の援助を受けることができます。

身近な人の在宅看護 自由国民社 参照