

4月に成田山にお花見に出かけました。天気も良く、桜もちょうど見頃を迎えており、いい気分転換になりました。

これから気温が上がる日が増えてきます。外に散歩に出かけることもありますので、羽織るものなど、調節のしやすい服装の準備をお願いします。

※4月より新しい職員が加わりました。

これからよろしくお願ひ致します！！



# いきいき

NO.70 令和4年5月 だより

あわら複合ケアサービス

TEL:0776-77-2282

直通:080-4361-4507

住所:あわら市二面2丁目302番地

ホームページ:www.naruza.jp/

## 4/7,8 成田山にお花見に出かけました！！



### レクリエーション・活動の様子



## 令和4年度 第1回運営推進会議の報告

### ▶登録者状況

・登録者 6名(登録定員 24名)

2月契約終了者 1名。 3月新規利用者 1名。 4月新規利用者 1名。

### ▶活動状況

いきいきだより参照

誕生会、おやつ作りなどフロア内でできる活動を中心に行ってますが、天候を見て、近くを散歩したりもしています。

4月お花見外出実施。

### ▶ひやりはっと・事故報告

なし

### ▶苦情報告

なし

### ▶身体拘束

なし

### ★あわら複合ケアサービスの精神★

理念  
目標

私たちにはいつもあなたのそばにいます

- ① 自宅での介護を希望されるご家族様を応援します
- ② 日常生活でできる活動を通して筋力低下を防ぎ、脳の活性化を図ります
- ③ 地域に密着したサービスを提供します

# 在宅介護で起きやすい転倒事故とその対策

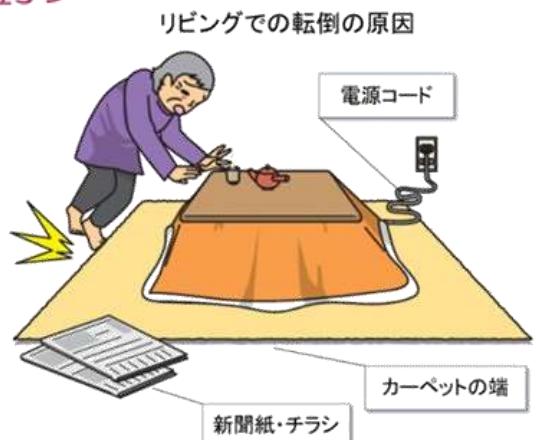
高齢者の不慮の事故で最も多いのが転倒です。転倒場所は自宅などの屋内が半数以上を占めています。居室や寝室など、安全だと思っている場所に危険が潜んでいるのです。

## 住宅等居住場所における高齢者「ころぶ」事故の発生場所上位5つ

- 1位 居室・寝室
- 2位 玄関・勝手口
- 3位 廊下・縁側・通路
- 4位 トイレ・洗面所
- 5位 台所・調理場・ダイニング・食堂

## わずかな段差でのつまずきが転倒事故の原因になる

高齢者の自宅での転倒事故は、「これくらい大丈夫」というほんの少しの油断から起こります。高齢になると運動機能や知覚機能が衰え、ちょっとしたきっかけで転倒しやすくなるので、事故を誘発する要因をできるだけ排除することが大切です。高齢者の転倒事故には常に骨折の危険が伴います。そして、その骨折がきっかけで介助が必要な状態になるケースも多くあるため、気をつけましょう。



## 転倒事故の原因

- ・カーペットの端に引っかかる
- ・電気コードに引っかかる
- ・新聞紙やチラシを踏む
- ・靴や靴下を履こうとして、片足立ちをする
- ・玄関や居室内のわずかな段差(引き戸のレール、畳の縁など)につまずく
- ・高いものを取ろうとして、つま先立ちをする

## 転倒事故の防止対策

- ・できるだけ段差をなくす
- ・つまずきの原因となる物は置かない
- ・階段に物を置かない
- ・階段に手すりや滑り止めをつける
- ・滑りの原因になる物(スリッパ、サンダル)に注意する

## 家族が気をつけたい3つのポイント

### 1. 背後から声をかけない

背後から声をかけられると、誰でも驚いたり、反射的に振り向いたりします。これが、高齢者の場合にはバランスを崩して転倒するきっかけになったりします。元気そうに見える高齢者でも、足腰やバランス感覚は若い頃よりも衰えています。本人が「どこも悪くないし、若い頃と変わっていない」と思っていても、その感覚に体がついていかないこともあります。高齢者に対しては常に転倒する危険性があることを意識して接しましょう。

### 2. 行動を急かさない

高齢になると、どうしても行動がゆっくりになります。介護する家族が時間に追われていたり、精神的に余裕がなかったりすると、無意識のうちに相手の行動を急かしてしまうことがあります。誰でも焦りや不安、緊張など、心理的に負担がかかると、いつもより転倒しやすくなるのです。急いでいる時ほど落ち着いて介助するよう心がけましょう。

### 3. 服薬後は特に気をつける

ほとんどの薬には何らかの副作用があります。ふらつきや立ちくらみが起こるものも少なくありません。高齢者は複数の薬を飲んでいることが多く、内臓機能も低下しているため、副作用が出やすいとされています。服薬後は特に気をつけて見守る必要があるでしょう。

高齢者への声かけ方法	
良くない例	<ul style="list-style-type: none"><li>・背後から声をかける</li><li>・遠くから呼ぶ</li><li>・大声で驚かせる</li></ul>
良い例	<ul style="list-style-type: none"><li>・本人の隣や正面で声をかける</li><li>・適度な大きさの声ではっきりと話す</li><li>・目線を同じ高さに合わせる</li></ul>