

平成26年 5 月号

〒522-0054 彦根市西今町 923-1

Tel 0749-21-3983 Fax 21-3981

メール yamada-clinic@ gaia.eonet.ne.jp

はるのうみ介護最前線

新緑の季節

鮮やかな新緑がまぶしい季節になりました。

初夏の訪れを告げるスズランはその名の通り鈴が連なるように可憐な花が咲きます。

幸運を祈って大切な人に贈ると良いとされています。

梅雨入りも間近です。体調を崩されませぬようにご自愛下さい。

ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

転倒について

今回は転倒についてお話します。転倒とは高齢者にとって生活を一変させる大きな原因となり、場合によっては骨折し、寝たきりになってしまうということもあります。そもそも転倒の定義として「自分の意思からではなく、地面またはより低い場所に膝や手などが接触する事」と言われています。自宅内で転倒しやすい場所を考えると、自分の部屋・浴室・廊下・玄関・階段・トイレなどがあります。その中で転倒がもっともしやすいのは自宅内のどこが一番多いと思いますか？正解は自分の部屋での転倒が多いと言われています。カーペットの端や電気コードに引っ掛かったり、ベッドから落ちてしまったりと理由は様々ですが、普段慣れている空間で、また自室で過ごす時間は長くなりますのでどうしても油断しやすくなります。家で緊張感を持って過ごすというよりは、足元が引っ掛からないように環境を整備することも転倒予防の一つです。（理学療法士）



伝言版



急に温かくなったせいなのか、体調を崩されている方が多くみられます。厚着をする必要は有りませんが気候に合った服装をご準備下さい。