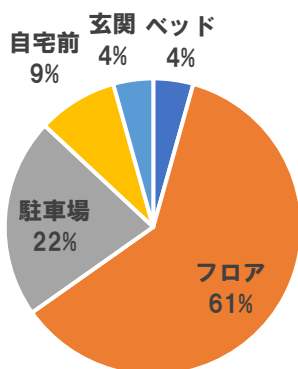


ヒヤリハットとは？

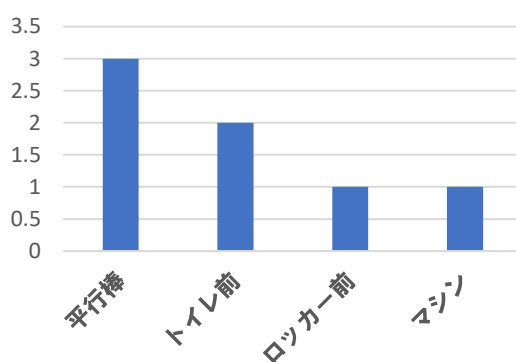


ヒヤリハットとは、転倒しそうになったり危ないことが起こりヒヤッとする場面がありますが、幸い転倒には至らなかった事例のことを言います。令和6年6月～10月現在、うるおすでのヒヤリハットは23件発生しています。そのうち、一番多かったのはフロア内で61%、次に駐車場が22%、自宅前が9%でした。

ヒヤリハットが起きやすい場所



フロアの中で起きやすい場所



またフロア内でも、マシンや体操など運動が終わった後自分の席に移動しようと立ち上がる時にふらついたり、歩行訓練中にバランスを崩してしまいふらつくことが多く見られました。運動中や運動後は特に疲労がたまっているので、注意する必要があります。



【実際の事例】

- ・ 集団体操後、次の場所に移動しようと立ち上がるがクラッとし、座っていた椅子に勢いよく座る。
- ・ 体力測定中、コーンを回るときに足が引っかかり大きくグラつく。

【うるおすで注意したい場所】



・ハンガーラック

可動式のため、体重をかけないようにしましょう



・トイレの扉（引き戸）

下の部分が固定されていないため、手前に引っ張らないようにしましょう

また特に注意したい場所は、**駐車場**です。

うるおすの駐車場には縁石があり、車に乗るときは縁石を跨いで乗ることがあります。また、駐車場はゆるやかな坂道になっているため、安全だと思っていても実は転倒の危険が多い場所です。

車と玄関を行き来する際は必ず職員と一緒に移動するようにしましょう。



職員が声掛けしますので、それまで待っててください！

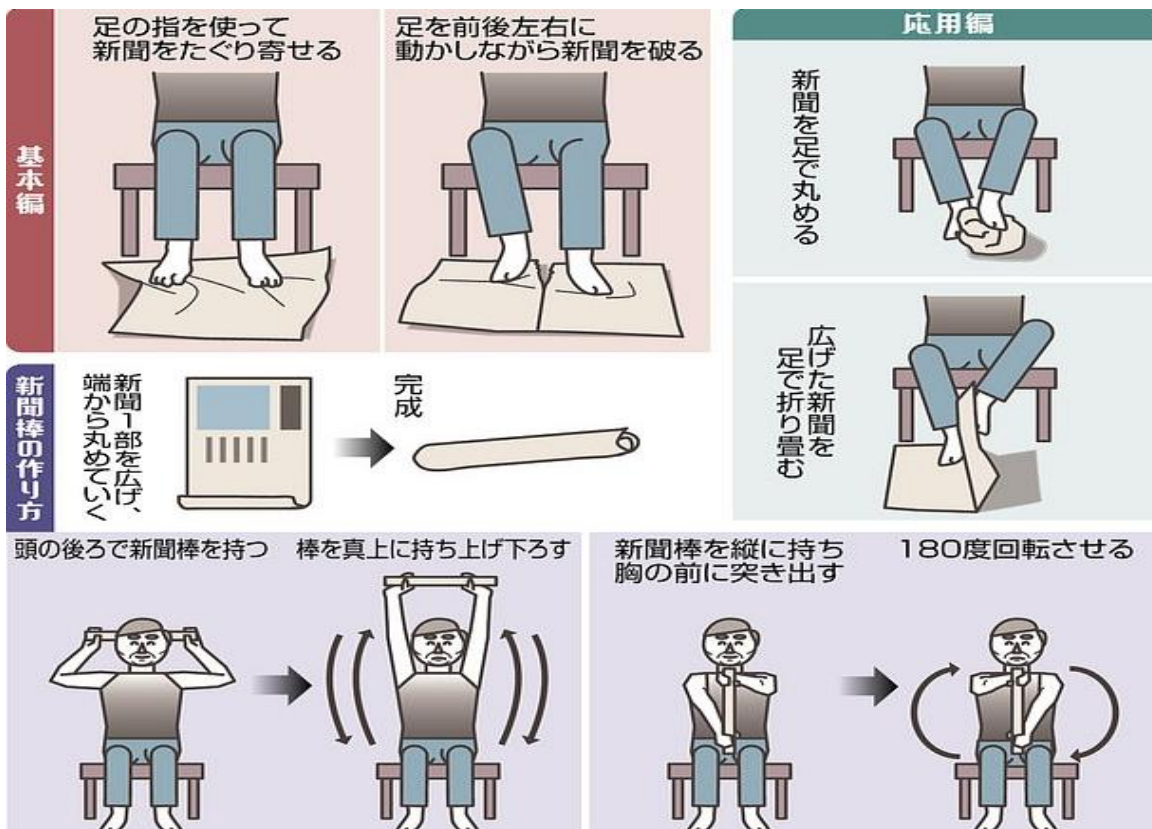


【転倒しないためには】

転ばないようにするためには、普段から歩き方を意識してみたり、おうちでも軽く運動をして筋力を落とさないようにすることが大切です。身近にあるタオルや新聞紙などを使っておうちでもやってみましょう！



・新聞紙を使った運動



【過去に起きたヒヤリハット事例】

○フロア

- ・歩行訓練中に職員が介助しながら行っていたが、「介助されると歩きづらいから手を放してほしい」と言われ少し手を離したら横にふらつく

対策：歩行訓練では足を高く上げたりバランスを取りながら歩き、いつもよりふらつきやすいため必ず職員が介助しながら行う

○玄関

- ・椅子に座り靴下カバーを履こうとしていたが前のめりになりすぎて椅子から落ちそうになる

対策：靴や靴下カバーを履き終わるまで職員が前方に立ち見守る

- ・椅子に座らず立って靴を履こうとしたがうまく履けず前方にふらつく

対策：座って靴を履くよう声掛けする

○ベッド

- ・マッサージが終わりベッドから起きようとした際にめまいがし、そのままベッドに突っ伏すように倒れ込む

対策：マッサージ後はめまいが起ることがあるためすぐには動かず、少し休んでから移動するよう声掛けする

○駐車場

- ・縁石を超える際にバランスを崩し後ろに大きくぐらつく

対策：送迎車への移動は腕をしっかり介助し、縁石では注意を促す声掛けをする

- ・歩行器を使用している方が玄関に向かっていたが坂道になっていることに気づかず後ろにふらつく

対策：坂道になっていることを伝え、しっかり介助する

上記の事例はいずれも職員が介助し転倒には至りませんでした。いつどんな場面でも転倒の恐れがあるということを常に意識して行動していく必要があります。