

転倒予防のルール

～ ベッドサイド ～

ベッドに移乗の際は 離れず介助しましょう

1人でベッドに移乗させないよう職員は介助または見守りを徹底する。無理な体勢で移乗させないよう声がけを行う。特に静養室のベッドは片足で登る人が多いため注意。

事前事後の準備を 済ませておきましょう

開始前にタオルとフェイスシート、胸当て、椅子や踏み台の準備。終了後はベッドからの移動先の準備をせがしてから移動させる。メガネの着脱は移動前後に行う。



移動場所まで 歩行介助*1・見守り*2の徹底

投薬、貧血、膝折れ、フラつきが原因で転倒しやすくなります。また、ストレッチをうけたあとは視野が狭い状態になるため歩行介助を徹底し、咄嗟のよろめきにも対応できるようそばにつきましょう。

体位変換はフットマットを 取り外しましょう

ベッドへ乗るときも含め、うつ伏せから仰向けになる時なども邪魔になり体位変換が行ないにくく思わぬ事故に繋がるため、一度取り外しましょう。



終了後はすぐに 歩かせない

寝からの起き上がりや歩行始めは血圧の変動でフラつきやすいため、声がけを行ないベッドで座らせ30秒程落ち着いてから一緒に移動する。



*1
・脇に手をいれ上腕部をつかみ手を握る
・腰に手を添える、支える など
*2
・介助はしないが、横、後ろで歩調を合わせ何事があっても対応できる距離に居ること。

過去転倒状況→H29年度 要介助者が1人でベッドに移乗したため、臀部より落下。

～ 送迎 ～

車内席位置を事前に 把握・共有しよう

スタッフは乗降者順や乗りやすい座席など要介助者の座席位置を事前に理解しておき、スムーズな移動を徹底しましょう。新規や振替利用時に混乱が予想されるため行き帰りの座席位置は決めておくこと。

歩行介助で 安全面に考慮する

要介助者ひとりで乗降車はさせず、必ずスタッフが歩行介助を行う。周辺の道路状況を確認し、縁石や坂道、段差や濡れている地面、自転車や車などに注意し声がけを行ってから玄関ドアまで介助すること。

車内席につくまで 介助・見守り

車高のある車は踏み台を設置する。降車時は踏み台が視線に入らないため声がけを行う。車内でも膝折れするケースがあり、席につくまで見守りを行い、シートベルトの介助を行う。

職員の配置人数は フロア内1人 駐車場内2～3人

送迎の乗降車は必ずフロア内に職員1人は待機し、要介助者を玄関⇄フロア内を安全に移動させる。駐車場ではバケツリレー式またはマンツーマンでの移動を徹底すること

乗降車はスムーズな移動。 ドアの開閉は声がけ

・乗車時
遠いチームから誘導させ、他はアール席で待機。自動ドアの動きに驚いてよめめケースがあるため、ドアの動きを伝えましょう。ドア前まで誘導してからドアを開けること。
・降車時
要介助者単独でドアの開閉はさせず、ドライバーは誰から降車するか要介助者に声がけし、運転席後方者からの移動を基本とする。待機スタッフは助手席側から移動させること。



過去転倒状況→H29年度 歩行介助しながら車のドアを開けその間要介助者が膝折れし後方へ座り込む

股関節内転運動（座位）〈骨盤の位置を安定化〉

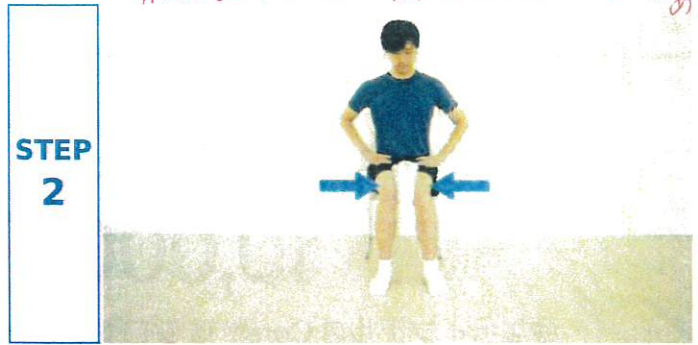
☆内転筋力は内ももの筋肉で、歩行時、何もないところでもつまづきやすい場合は外ももの筋肉とのバランスが崩れてしまっている可能性があります。

回数 10回 × 1セット

①痛みのない範囲で行う。



太ももの間に丸めたタオルを入れる



太ももの間でタオルをつぶす



ゆっくりと戻す



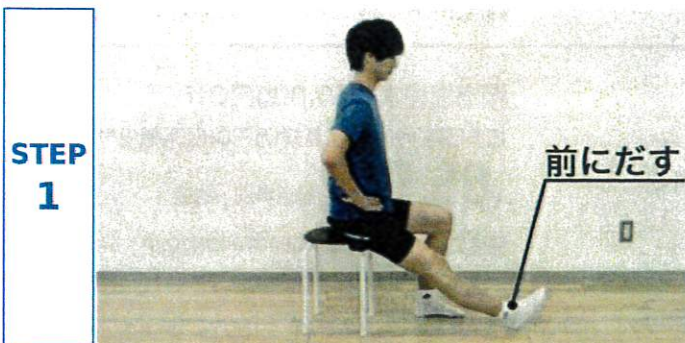
腰が丸くならないように注意する

ハムストリングスストレッチ〈腰痛・膝痛の予防、改善〉

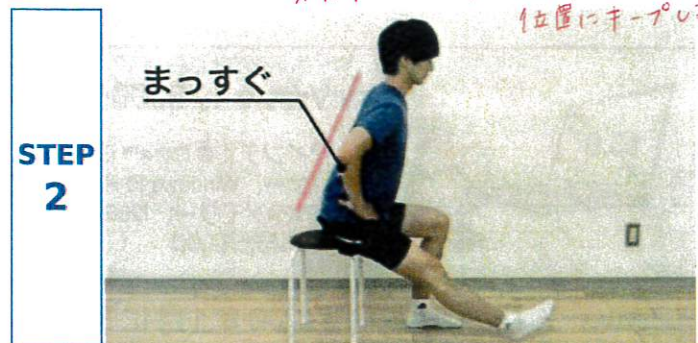
☆腰痛持ちの方の大半は太ももの裏のハムストリングスが固くなっています。柔軟性を向上することで骨盤を正しい位置にキープします。

回数 10秒 × 1セット

①痛みのない範囲で行う。



椅子に座り、片脚を伸ばす



上体を真っ直ぐしたまま前へ倒す。太ももの後ろが伸びた状態を維持する



背中が丸くならないように注意する