転倒ゼロ作戦

コロナ禍により外出・運動する機会が減り、歩く時にふらついてきたなど転倒に関して不安や恐怖を感じていないでしょうか。転倒の原因には内的要因(身体機能が影響)と外的要因(環境が影響)の2つがあります。

今回は簡単にできる身体チェックや自宅での転倒しやすい場所・転倒対策のポイントをお話していきます。ぜひ、ご自身で転倒事故を防ぐ参考に役立ててください。

身体機能の低下と転倒について

転倒の原因の1つに、筋力低下や姿勢が悪くなる、バランス能力が低下する等があります。
今回は、これらを簡単にチェックする方法をご紹介します。

①つまずく事が増えた

つまづく事がある方は、
4倍以上転びやすくなります.

②手すりがないと階段昇降できない

足の筋力が低下しているかもしれません.

③片足で5秒立てない

足や全身の筋力、バランス能力が低下し
転びやすさに繋がります.

④横断歩道を青のうちに渡りきれない

渡りきれないのは歩く速度が遅くなってきた証拠です.
歩くのが遅い方は2倍転びやすくなります.

⑤タオルを固く絞れない

握力が弱い人は全身の筋力が低下していると言われ、
握力を測ると簡単に全身の状態がわかります.

環境と転倒について

家屋内での転倒は移動中が多いと言われています。
その中でも特に**寝室からトイレ間**に転倒は起きやすいため動線をチェックする方法をご紹介します。

照明、スイッチが存在するか

じゅうたん等の段差が存在する

家電製品の電源コードが存在する

荷物が置いてある

手すりなどの伝う所がない

～診療技術部放射線科紹介～

現在、放射線科では診療放射線技師4名と助手1名で業務を行っております。
業務の内容としては医師の指示のもと一般撮影装置（レントゲン）やCT装置、MRI装置、骨塩定量装置、透視装置などを使って検査をしています。

また、検査時の転倒・転落を防ぐため、患者様への声掛けや複数人での対応、検査台へ昇りやすくするために必要な場合は台を設置する等、安全に検査を行う事ができるよう心掛けております。どうぞ皆さま検査の際には気軽にお声掛けください。

一般撮影装置

CT装置

MRI装置

放射線最新機器紹介

2021年11月に骨塩定量検査装置が新しくなりました。
以前の装置に比べ短時間（5分程度）で検査ができるようになりました。

市立三笠総合病院
診療技術部　リハビリテーション科
りは★リハ

令和４年
６月吉日

第１７号

詳細は当院
ホームページに掲載中！

担当：渡辺
碓井
沼口