

武蔵ヶ丘病院の「骨粗しょう症外来」

当院では2022年度に「骨粗しょう症チーム」を発足し、地域にお住まいの皆様の健康支援の一貫として、骨粗しょう症の診療を実践しています。

骨粗しょう症外来では骨粗しょう症の薬物治療を中心に、栄養指導、転倒予防を含めた運動療法、生活習慣指導などを行っています。気になる方はお気軽にご相談ください。



外来診療日

	月	火	水	木	金	土	日
午前		●					
午後	●						

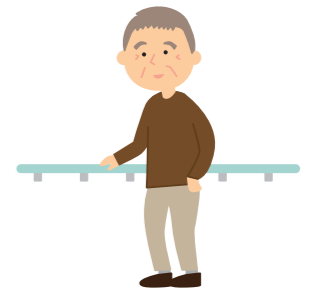


WEBパンフレット



「転ばない」環境を作ろう!

転倒予防のための 環境整備



日常にひそむ転倒しそうな場所・場面をチェック!

医療法人田中会 武蔵ヶ丘病院 骨粗しょう症チーム



〒861-8003 熊本市北区楠7丁目15-1
Tel.096-339-1161(代表) Fax.096-339-4717(代表)

外来予約専用ダイヤル ☎ **096-339-1155**

●ご予約は受診希望日の前日までに、ご連絡をお願いいたします。

制作/医療法人田中会 武蔵ヶ丘病院 骨粗しょう症チーム

骨粗しょう症外来について
詳しくは Web をチェック!



転倒予防のための環境整備



あなたの生活環境に、転倒しそうな場所・場面はありませんか？

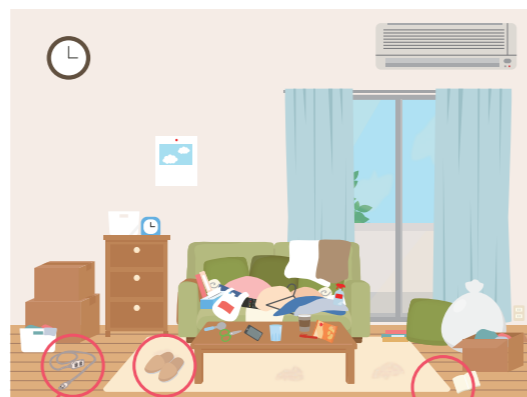
平成 28 年の東京消防庁の調べによると、高齢者の事故発生時の動作分類では、「ころぶ」が全体の約 8 割を占めており、事故の発生場所は「住宅等居住場所」が最も多く、全体の 5 割以上を占めていたそうです。あなたの生活環境には転倒しそうな場所・場面はありませんか？チェックしてみましょう。

自宅編

居間・床

- Q 床に物が散乱していませんか？
整理整頓をしましょう。
新聞などは滑りやすく、つまずきやすいため注意しましょう。
- Q コード類は散乱していませんか？
コード類はまとめて壁近くに固定する、もしくは別の場所に設置しましょう。
- Q 絨毯やカーペットなどのフチはめくれていますか？
絨毯やカーペットなどは敷かないか、フチをテープなどで固定しましょう。
- Q スリッパを履いていませんか？
スリッパは滑りやすく、脱げやすいため転倒リスクが高くなります。
滑り止め付きのスリッパ、または室内用のシューズを使用しましょう。

物が散乱している危険な状態

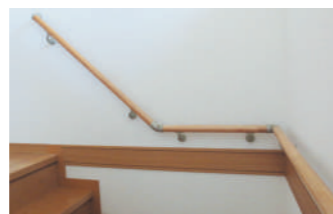


コード類はまとめて壁近くに固定しましょう。
スリッパは転倒リスクあり。
フチはテープで固定を。

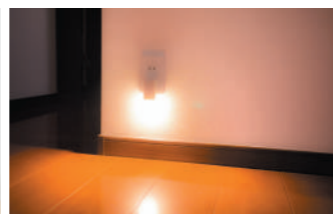


台所

- Q 棚の上段によく使う物を置いていませんか？
よく使う物は下段もしくは顔の高さより低い場所へ移動させましょう。
- Q 足台は安定していますか？
足台を使用すると危険なので止めましょう。



手すり



センサーライト



上がり框



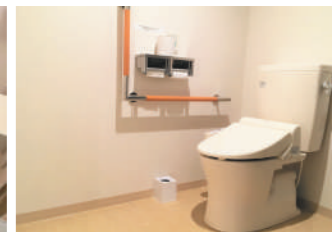
スロープ

玄関・階段・廊下

- Q 手すりはついていますか？
手すりを設置しましょう。
- Q 夜間時に照明は点灯しますか？
センサーライトや常夜灯を設置しましょう。
- Q 部屋との敷居に段差はありませんか？
スロープなどを設置し、敷居の段差を無くしましょう。
- Q 上がり框は高すぎませんか？
間に踏み台を使用しましょう。
- Q 玄関マットを敷いていませんか？
滑りやすいため除去するか、滑り止め付きのマットを使用しましょう。

浴室・トイレ

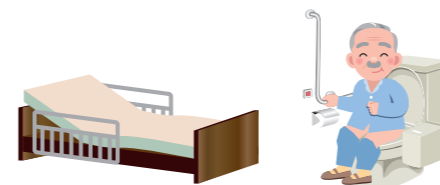
- Q 浴槽の出入りに苦勞していませんか？
手すりの設置、もしくは浴槽内の高さを調節しましょう。
浴槽内台の設置をオススメします。
- Q 浴室での立ち座りに介助が必要ですか？
手すりの設置、もしくはシャワーチェアを使用しましょう。
- Q トイレでの立ち座りに苦勞していませんか？
シャワーチェア
L字型の手すりを設置しましょう。



L字型の手すり

寝室

- Q 寝具は敷布団ですか？ベッドですか？
敷布団からの立ち上がりは難しいため、ベッドの導入を検討しましょう。
- Q 寝室とトイレの位置関係は適切ですか？
夜間は特に転倒リスクが高くなる時間帯です。寝室とトイレが別の階にある場合は、夜間のみポータブルトイレを使用するなど検討しましょう。

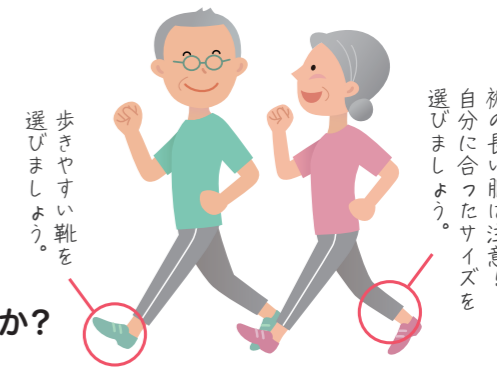


トイレは寝室と近い位置に設置するベスト！

外出編

靴・服装・荷物

- Q サンドル・スリッパを履いていませんか？
靴を履きましょう。靴はやわらかく、軽量なものを選びましょう。
- Q 裾の絡まりやすい服を着ていませんか？
裾の絡まらない自分のサイズに合った服を着ましょう。
- Q 大きな荷物を持っていませんか？両手が塞がっていませんか？
荷物は軽量にし、両手がふさがらないようリュックなどを活用しましょう。



歩行



- Q ふらついていませんか？
必要に応じて、杖や歩行車などの歩行補助具を使用しましょう。なるべく手すりの近くを歩くのもオススメです。
- Q 路面(凹凸、タイルのはがれ、マンホールなど)のわずかな段差に注意していますか？
歩行中はより注意を向けましょう。特に雨や雪の日は、マンホールや石畳の上は滑りやすいので注意しましょう。
- Q 信号、電車、バスなどに間に合わせようと、無理をしていませんか？
焦らなくてすむよう時間に余裕をもったスケジュールで行動しましょう。

その他

- Q 薬を飲んだ後、「眠気がおきることが増えた」「ふらつく頻度が増えた」など感じることはありませんか？
気になる症状がある場合は、かかりつけの医師や薬剤師など専門家に早めに相談しましょう。



介護保険をお持ちの方は、住環境を整備する場合に介護保険制度を利用できます！

住環境を整備する場合、介護保険制度で福祉用具の貸し出しや住宅改修費用の一部支給など公的な制度を利用することも可能です。詳しくは、担当ケアマネジャーへお問い合わせください。

