



転倒の予測と対策

下の表は**転倒のリスクを予測するための簡易的な表**です。点数は0-13点で、**転倒リスクが高い程合計点も高くなります。特に合計が7点以上では転倒に十分注意して下さい。**

	当てはまる場合の点数
1、過去1年に転んだことがある	5
2、背中が丸くなっている(背骨が変形)	2
3、歩く速度が遅くなってきたと思う	2
4、杖を使っている	2
5、毎日5種類以上の薬を飲んでいる	2

合計

7点以上で
転倒のリスク高い

※7点以上では
その後約70%で転倒

1、過去一年に転んだことがある、に当てはまる方

転倒しやすい場所、時間は個々で違いますがそれぞれでは転びやすい場所、時間帯を同じような傾向を示すので、どのように転んだか振り返ることから始めましょう。

2、背中が丸まっている、に当てはまる方

円背の方は常にバランスが取りづらい姿勢になります。バランスを崩した時に踏ん張れるよう、足趾をグーパーにする運動(右図)を行っていきましょう。



3、歩く速度が遅くなってきたと思う、または

4、杖を使っている、に当てはまる方

歩行に必要な下肢の筋力が低下しています。スクワットや踵上げの運動を負荷のない範囲で行っていきましょう。

5、毎日5種類以上の薬を飲んでいる、に当てはまる方

薬が多いということは、複数の疾患を有しているため、その疾患の中に転倒リスクに直結する疾患を含んでいる可能性が高いということが考えられます。また、夜間の眠剤など薬自体が転倒のリスクを高める可能性もあります。どちらの理由にせよ、これらの要因は解消することが困難なので、筋力向上、バランス能力向上、環境調整などを行い少しでも転倒のリスクを減らすことが重要です。

【今月のアロマ情報】～アロマが心身に作用するメカニズム～

①嗅覚から脳編



「嗅覚は**0.2秒**で脳へ」

香りを嗅ぐと鼻腔から神経伝達を経て、わずか0.2秒で脳の**大脳辺縁系の海馬(記憶)扁桃体(快・不快)帯状回(意欲)**に届きます。

皆さんも、香りを嗅いだ時に昔のことをふっと思い出したり、安心してよく眠れたり、急に食欲が湧いてきたり、そんな経験はありませんか？

それは、脳を香りの成分が刺激しているからです。嗅覚は五感の中でも唯一ダイレクトに**大脳辺縁系**に届きます。そのため最近「**認知症とアロマの関係**」も注目されています。人は経験上どんな匂いがするか分かってくると、あえて嗅ぐということが少なくなってきました。ぜひ、“あえて”香りを嗅ぐ習慣をつけてみてください！

おススメの購入サイト
【Mont Saint Michel(モンサンミッシェル)】
<https://www.aromastore.jp/>



【ステップアップ】

「臨床塾～子どもコース～」 (東京リハビリテーションサービス主催)

小児リハビリのオンライン講習会に参加しました。今回の講習は週に一回、全8回の継続した講習でした。講義は大きく以下の3分野に分かれています。

- ①身体不自由児
- ②知的障害児・ダウン症児
- ③発達障害児



それぞれの特徴や介入方法に関して2-3回講義があり、最後にケーススタディ、グループディスカッションで1講義という形になります。実際には1月は身体不自由児2回、知的障害児1回の講義がありました。

実務経験の長い先生による実技も交えた講義でした。実技も参考になりましたが、座学も一般的な教科書的な知識だけではなく、先生が長年の経験で感じられた子供たちの体の特徴など貴重な話も多くありました。訪問リハビリの臨床場面でとても参考になる講義でした。2月以降の講義も楽しみです。

【空き状況について】

- ・看護:ご依頼はもちろん、サービスを検討中の方のご相談でも何かありましたら連絡お待ちしております。
- ・リハビリテーション: ※前後の訪問場所や時間帯の関連もあるので、一つの参考までにみて頂けると幸いです。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前	△	△	△	△	△
午後	△	△	△	△	△

○: 空きあります。ご連絡下さい。
 △: 調整が必要な可能性がありますが、ご連絡下さい。
 ×: 現時点では受け入れ困難です。

【編集後記】

リハビリの廣田です。
 コロナ感染者も増えて、ついつい休日は外出を躊躇してしまいます、そんな中、家で子供と絵本を読む時間は増えました。先日はヨシタケシンスケさんの「あんなに あんなに」という本を読みました。内容は母親目線で子育てで感じるエピソードを“あんなに”というキーワードを使って描きながら子供が大人に成長していく話です。いろんなことを感じる絵本でした。自分は“あっという間に過ぎてしまう、その時その時を大事に過ごさなくては！”と改めて感じました。一つ一つの絵をゆっくりみることができる絵本がお勧めですが、You Tubeでも公式が絵本動画を出しているのでもみることができます。もし良かったら皆さんも、見てみて下さい。

オムソーリ訪問看護リハビリステーション府中

事業所番号: 1363890185
 電話: 042-310-9748 FAX: 042-310-9749
 営業時間 8:30~17:30 (土日休み)
 府中市緑町2-3-1ヒルクレストホリエ103
 サービス提供エリア 府中市全域、調布市、三鷹市、小金井市、国分寺市の一部