

寝たきりゼロへの10か条

わが国は、いまや平均寿命80年という世界最長寿国になりました。やがては国民の4人に1人が高齢者という、高齢社会が訪れます。この高齢社会を、国民が健康で生きがいを持ち、安心して生涯を過ごせるような明るい活力のあるものとしていくために、厚生省は1991年に、「寝たきりゼロへの10か条」を発表しました

第1条 脳卒中と骨折予防 寝たきりゼロへの第一歩

寝たきりの原因の約半分を占める脳卒中と骨折を予防することがまず大切です

第2条 寝たきりは寝かせきりからつくられる 過度の安静逆効果

ちょっとした風邪やケガから寝こみがちです

寝たきりを防ぐために安静期間はできるだけ短くしましょう

第3条 リハビリは早期開始が効果的 始めようベッドの上から訓練を

リハビリテーションは、早く始めれば始めるほど機能回復が見込まれます

第4条 暮らしの中でのリハビリは食事と排泄、着替えから

家庭でもリハビリが大切です

日常生活での基本的な動作を体が動かせる範囲で行いましょう

第5条 朝起きてまずは着替えて身だしなみ 寝・食分けて生活にメリハリ

寝込んでいても身だしなみを整え、生活にメリハリをつけましょう

活動的な生活への動機付けになります

第6条 「手は出しすぎず、目は離さず」が介護の基本 自立の気持ちを大切に

時間がかかっても、自分のことは自分で実行してもらうように配慮しましょう

第7条 ベッドから移ろう移そう車椅子 行動広げる機器の活用

特殊ベッドやポータブルトイレなど各種機器を活用しましょう

第8条 手すり付け段差をなくし住みやすく アイデア生かした住まいの改善

転倒事故を防ぐために、安全で住みやすい住環境に改善しましょう

第9条 家庭でも社会でも喜び見つけ みんなで防ごう閉じこもり

何もしないで家の中に閉じこもっていることは寝たきりの前兆です

第10条 進んで利用機能訓練、デイサービス 寝たきりなくす人の和、地域の和

地域で行われえているさまざまな保健サービスや福祉サービスを積極的に利用しましょう