

- 1 **脳卒中と骨折予防 寝たきりゼロへの第一歩**
〈原因や誘因の発生予防〉
- 2 **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**
〈作られた寝たきりの予防〉
- 3 **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**
〈早期リハビリテーションの重要性〉
- 4 **くらしの中でのリハビリは 食事と排せつ着替えから**
〈生活リハビリテーションの重要性〉
- 5 **朝おきて 先ずは着替えて身だしなみ 寝・食分けて生活にメリとハリ**
〈寝・食分離をはじめ、生活のメリハリの必要性〉
- 6 **「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**
〈主体性、自立性の尊重〉
- 7 **ベッドから 移ろう移そう車椅子 行動広げる機器の活用**
〈機器の積極的活用〉
- 8 **手すりつけ 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**
〈住環境の整備促進〉
- 9 **家庭でも社会でも よろこび見つけ みんなで防ごう閉じこもり**
〈社会参加の重要性〉
- 10 **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 地域の輪**
〈地域の保健・福祉サービスの積極的利用〉 (平成2年・厚生省)

寝たきりは本人や家族の生活の質を損ないます。寝かせきりにすることによって肺炎や床ずれ、ボケや失禁などを生じます。このため、国はゴールドプラン(平成2年)の中に「寝たきり老人ゼロ作戦」を重要な柱の一つとして位置づけました。本10か条は厚生省の「策定委員会」によってとりまとめられ、広く寝たきり予防の啓発に効果的な役割を果たしています。

ご相談は下記施設までお気軽にお電話ください。(広島県地域リハビリテーション広域支援センター)

広島 **済生会 広島病院**
安芸郡坂町北新地2丁目3番10号
TEL 082-884-2566

広島 **西広島リハビリテーション病院**
広島市佐伯区三宅6-265
TEL 082-921-3230

広島 **広島市総合リハビリテーションセンター
リハビリテーション病院**
広島市安佐南区伴南一丁目39番1号
TEL 082-848-8001

広島 **荒木脳神経外科病院**
広島市西区庚午北二丁目8-7
TEL 082-272-1114

広島西 **廿日市記念病院**
廿日市市陽光台5-12
TEL 0829-20-2300

広島西 **アマノリハビリテーション病院**
廿日市市陽光台5丁目9番
TEL 0829-37-0800

呉 **独立行政法人労働者健康福祉機構
中国労災病院**
呉市広多賀谷1-5-1
TEL 0823-72-7171

広島中央 **広島県立障害者リハビリテーションセンター**
東広島市西条町田口295-3
TEL 082-425-1455

尾三 **公立みつぎ総合病院**
尾道市御調町市124番地
TEL 0848-76-1111

(平成26年3月現在)

福山府中 **脳神経センター大田記念病院**
福山市沖野上町三丁目6-28
TEL 084-931-8650

chiikihoukatsucare.net **広島県地域包括ケア推進センター**
【公益財団法人 広島県地域保健医療推進機構】

備北 **三次地区医療センター**
三次市十日市東三丁目16番1号
TEL 0824-62-1103

〒734-0007 広島市南区皆実町1丁目6-29 広島県健康福祉センター2階
TEL 082-254-1166 / FAX 082-254-1203
<http://chiikihoukatsucare.net>