

# 自宅の安全チェックリスト

## チェックリストと安全上のヒント

この資料はご自宅が全人口関節置換手術からの回復に安全で役立つ場所であることを確認するためのチェックリストです。

### 一般的な住まい

- 明るい照明が充分にあることを確認する。
- 部屋や廊下や床、階段などから散らかったものを取り除く。
- 電気や電話のコードを歩いて通るところから除く。
- 家具を動かして、オープンでクリアな歩くことが出来る場所を作る。
- 小さい敷物は取り除くか、または裏面に滑り止めを貼る。
- 現在ある手すりやグラブバーが安全であることを確認する。
- 肘掛けが付いている適切な高さの丈夫な椅子を使う。
- キャスター付きの椅子は**使用しない**。
- 常に、足にぴったり合った靴または靴底が滑りにくいスリッパを履く。
- 滑りやすくなるので、床は磨かない。

### 台所

- かがむ必要がないように、よく使う物を手の届き易い所に置く。
- 物を運ぶ時にはユーティリティカートか歩行器のトレイを使う。

### バスルーム

- コモド椅子、あるいはロッキング補高便座を設置する。
- 浴槽やシャワーにグラブバーを取り付ける。
- 浴槽やシャワー用の椅子あるいは長椅子を設置する。
- 手に持って使えるシャワーヘッドを取り付ける。

- 浴槽やシャワーの底に滑り止めシールを貼るか、またはゴムマットを敷く。

## 寝室

- マットレスの上端の高さが最低でも膝の高さであることを確認する。
- 固いマットレスを使う。
- ベッドのフレームが頑丈でキャスターが付いていないことを確認する。
- 靴や服などの様によく使う物を手の届き易い所に置く。

## 屋外

- 全ての階段、ポーチ、歩道が良い状態であることを確認する。
- 階段に手すりを取り付ける。
- 階段に滑り止めを付ける。
- 明るい照明があることを確認する。

### ご質問は？

あなたからの質問は重要です。質問や気がかりなことがある場合は、あなたの医師またはあなたの医療プロバイダーに電話して下さい。

メリディアン・パビリオン  
ヒップ&ニー センター：電話  
**206.668.6360**

クリニックの休診時に緊急な対応が必要な場合：  
**206.598.6190** に電話をかけて、当直の整形外科医を呼び出して下さい。