

転倒を防ごう！

消費者庁には65歳以上の高齢者が自宅で転倒したという事故情報が5年間で275件寄せられています。また、後期高齢者（75歳以上）では前期高齢者（65歳～74歳未満）の2.2倍にもなっています。転倒による怪我は頭や顔などの擦過傷、打撲が多いですが、足の骨折も多く、入院や手術が必要なケースも少なくありません。高齢者の自宅内での転倒事故には、下記のような特徴がありました。

【転倒事故の発生場所】

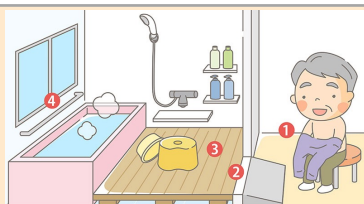
- ①浴室・脱衣所 ②庭・駐車場 ③ベッド・布団 ④玄関・勝手口 ⑤階段

【転倒事故の状況】

- ①滑る ②つまづく ③ぐらつく ④ベッド等から移動時に ⑤引っ掛かる

加齢に伴って、「これくらいの段差ならこえられるはずなのに足が引っかかった。」「足を上げて歩いているはずなのに、何もないところでつまずいてしまった。」などと自分が認知していることと、体の動きが伴っていない、認知の歪みがあらわれてきます。みなさんも思い当たる節はありませんか？そして、日常生活の中にも転倒事故のきっかけとなる危険性が発生してきます。

住み慣れた自宅であっても、転倒予防のために以下のような点に注意しましょう。



浴室・脱衣所

- ① 椅子に座って着替える
- ② 入口の段差が高い場合は、すのこやスロープで段差を小さくする
- ③ すべりにくい床材にするか、すべり止めマットを敷く
- ④ 手すりをつける



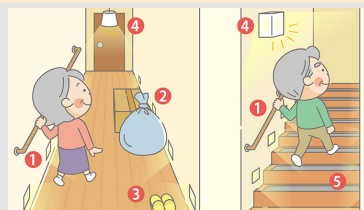
玄関

- ① 手すりをつける
- ② 玄関マットの下には滑り止めを敷く
- ③ 靴の着脱のために椅子を置く
- ④ 上がりかまちが高い場合は踏み台を置く



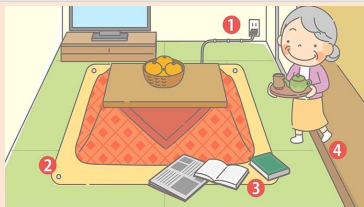
ベッド

- ① ベッドを壁に面するように配置し片方からの転落リスクをなくす
- ② 柵を利用する
- ③ 万が一、転落しても衝撃が緩和できるよう低床のベッドに変更する



廊下・階段

- ① 手すりをつける
- ② 床に物を置かない
- ③ 転倒の原因になる滑りやすい靴下やスリッパは使用しない
- ④ 足元がよく見えるよう照明を明るくする
- ⑤ 階段にすべり止めをつける



居間

- ① コードの配線は歩く動線を避ける。
- ② めくれやすいカーペットの下には滑り止めを敷く
- ③ 床に物を置かない
- ④ 1～2cmの段差はつまずきやすいので、スロープや手すりをつける

～リハプライドINAMIから～

リハプライドINAMIは皆さんがいつまでも健康で毎日を楽しむ事ができるよう、サポートします。

Email : inami@rehapride.co.jp

TEL : 079-451-7680 FAX : 079-451-7783

担当：船倉

2023年11月

