

包括便り

地域包括支援センター 喜寿苑

たった一度の転倒で寝たきりになることも 転倒事故の起こりやすい箇所は？

家の中や家の周りで、つまずいたり滑ったりして
転びそうになったことはありませんか。
骨折がきっかけで寝たきりになってしまうことも。
転倒事故が起こりやすい家の中の危険な箇所を
チェックしながら、事故を防ぐための注意点を紹介します。



◎ 転倒の主な原因

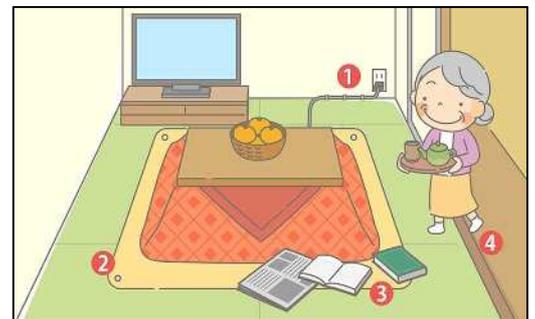
1. 加齢
2. 病気や薬の影響
3. 運動不足

◎ 自宅で転倒リスクがある場所は？

高齢者の転倒事故の多くは、住み慣れた自宅で発生しています。具体的な場所は、居間・寝室、玄関、階段・廊下、浴室です。生活環境を確認し、段差をなくす、雑誌や新聞を片付けるなどして危険を減らす工夫をしましょう。

◎ 居間

- ① コードの配線は歩く動線を避ける。壁をはわせるか部屋の奥にまとめる。
- ② 引っ掛かりやすいカーペットやこたつ布団は使用を控え、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 cmから 2 cmの段差はつまずきやすいので、スロープをつけるか手すりをつける。



◎ 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。



◎ 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。



地域包括支援センター喜寿苑

豊橋市前芝町加藤 381 番地の 2

TEL 0532-35-6770