

不要不急の外出を控えている今！

家庭内でのつまずき、転倒に気を付けよう



つまずき、転倒はなぜ怖い？

高齢者の転倒場所は、意外にも**屋外よりも屋内**です。高齢者の**5人に1人は経験**しています。高齢者が一度転倒してしまうと、外出することへの恐怖などから家に閉じこもってしまうこともあるため、**介護が必要になる原因**にもなります。

コロナ予防のため、家にいることを強いられる今だからこそ

転倒予防のポイントを知って、転倒を防ぎましょう！

高齢者が転倒している場所はどこ？

高齢者の転倒場所は**庭**が最も多く、次いで**居間・茶の間・リビング**、**玄関・ホール・ポーチ**、**階段**、**寝室**となっています。全体では**室内での転倒**の方が多く、日常よく過ごしている「**居間・茶の間・リビングでの転倒が多い**」ことがわかっています。
(内閣府(全国の60歳以上の男女の約2,000名の面接聴取)の報告より)

どんなときに注意したらいいの？

つまずいたり、転んだりするのは、次のような動作をする際に、ついうっかりというのが多いと言われています。

- | | |
|---------------|--------------|
| ① 方向を転換するとき | ② 椅子などに座るとき |
| ③ 床から立ち上がる時 | ④ 段差を乗り越えるとき |
| ⑤ 階段を上り下りするとき | ⑥ 服を脱ぎ着するとき |

毎日暮らしの中でしている動作でも、意識していないと、転倒によるけがなどにつながります。次のような時には、**特に注意**しましょう。

- ◆ 大きな段差は意識するけれど、小さな段差を超えるとき
- ◆ 夜中にトイレに行くときなど、暗い状況で動くとき
- ◆ 無理な姿勢で、何かを取ろうと手を伸ばしたとき
- ◆ 電話に出るため、慌てて動いたとき



★ まずは、家の中をチェックし、改善できる点はないか確認してみましょう ★

転倒防止チェックリスト

【脱衣所・浴室】

- 床に小物などが置いてない。
- 安定した椅子が用意してある。
- 浴室の床や浴槽の中には「滑り止めマット」を敷くか滑りにくい素材を使ってある。
- 手すりが設置してある。

【リビング・居室】

- 広げたままの新聞や小物など、つまずきやすいものは片付けてある。
- 電気コードは、部屋の隅やカーペットの下を通してある。
- カーペット類は部屋全体に敷き、ふちがめくれないようにテープなどで固定してある。
- カーペットのほころびがない。
- 敷居の段差がないかまたは斜面がつけてある。
- 椅子の脚には滑り止めがつけてある。
- 寝室に寝ながら手が届く範囲に照明スイッチやスタンドが設置してある。

【トイレ・廊下】

- トイレは洋式で、ドアは外開きや引き戸になっている。
- トイレや廊下に手すりがついている。
- 敷居の段差がないかまたは斜面がつけてある。
- 足もとを照らす照明を設置してある。

【階段・玄関】

- 階段に滑り止めがつけてある。
- 手すりが設置してある。
- 足元を照らす照明が設置してある。
- 玄関の上がり框（あがりがまち）に踏み台が置いてある。
- 玄関マットは敷いてない。

【その他】

- つっかけを履かないようにしている。

普段から、読みかけの新聞や雑誌類、脱いだ衣類などは片づける習慣をつけることも大切ですね。また、すでに介護認定を受けている、または認定を検討中の方は、住居環境の整備（改修）について公的支援を受けることができます。担当のケアマネジャーさんに相談してみてください。