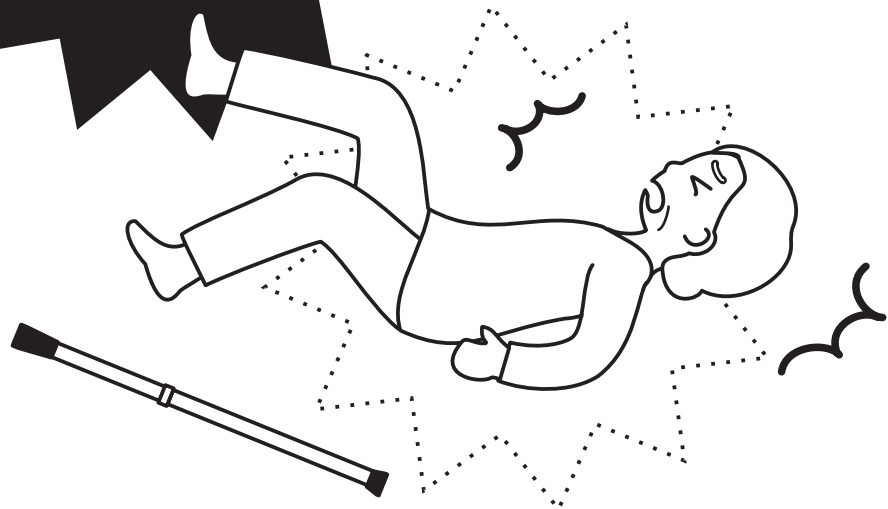
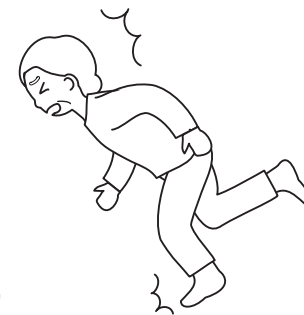


転倒

シニア世代の
事故防止①



高齢になるほど 増える転倒事故

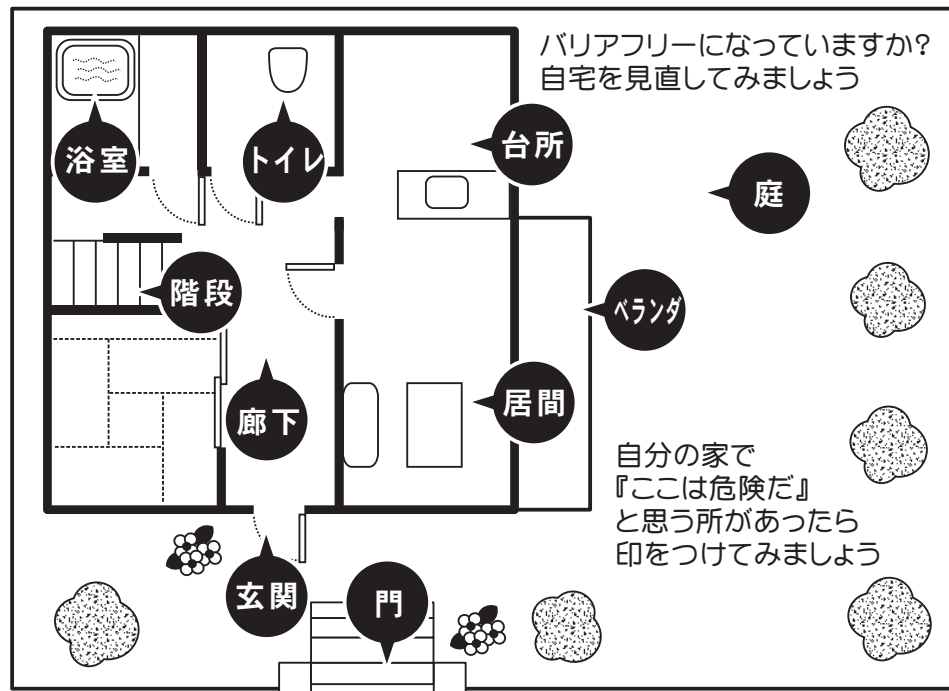


シニア世代に多い事故は「転倒」です。加齢に伴う運動機能の低下、反射速度や視力の低下などにより、わずかな段差でつまずきやすく、ちょっと転んだだけでも大きなケガや骨折など、重症化しやすい傾向があります。

転倒→長期入院→寝たきりになり、介護が必要な状態になる場合もあるため、ご高齢の方は注意が必要です。

屋内での事故が特に多く、日常生活には沢山の危険が潜んでいます。

★住居の中は危険がいっぱい★



宣言
明るい笑顔
すぐ返事
伝える元気

かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

●自宅の危険度チェック●



シニアの事故の半数以上が自宅の中で起きていると言われます。
玄関、階段、浴室などの危険度チェックをしてみましょう。

あてはまるほうに○をつけましょう

階段には頑丈な手すりがついている。	はい	いいえ
階段・廊下・部屋の出入口には物を置いていない。	はい	いいえ
寝室・トイレ・廊下は夜間も灯りがある。	はい	いいえ
廊下と部屋の段差をなくす工夫をしている。	はい	いいえ
スリッパではなく、脱げにくい室内履きを使っている。	はい	いいえ
日中、室内や廊下は十分な明るさがある。	はい	いいえ
浴槽やトイレの横には手すりがついている。	はい	いいえ
浴槽にはすべり止めマットを敷いている。	はい	いいえ
風呂イスは自分の体に合ったものを使っている。	はい	いいえ

○の数

個	個
---	---

「いいえ」は、いくつありましたか？
数が多いほど転倒の危険度が高くなります。
それぞれの場所ごとに対策を考え、
転倒事故が起こる前に環境を整えましょう。



次ページからは屋内だけでなく、屋外などでの転倒予防の方法も合わせて紹介しています。

転倒事故を防ぐために…屋内では…

居間

★コード類

歩く時に邪魔にならないようにまとめる

★段差

スロープをつけるなど、出来るだけ平らになるよう工夫する

★フローリングの床

→ストッキングや靴下を履いていてすべって転ぶ事もあります！

すべり止め付きの靴下などで、足のサイズに合った物を履く



★高い場所

手の届かない所に物は置かない

出来るだけ踏み台は使わないほうが安全

★スリッパ

スリッパは脱げやすくつまずきやすいため、脱げにくい室内履きを履くとよい

廊下 階段

★すべり止め

全ての段にすべり止めをつけ、段が見やすくなるよう工夫する

★スリッパ

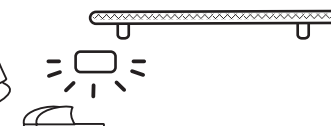
階段では脱いだほうが安全

★手すり

すぐつかまれる所に丈夫な手すりがついていると、階段の上り下りも安心

★明るさ

暗い所は照明で足元まで明るく



行動は、
あわてず。ゆっくり。

転倒事故を防ぐために…屋内では…

浴室

★ 脱衣所

→ 立って衣服を脱ぎ着する時に
転倒する可能性があります！
座れるようにイスを置いておく



安定感のある
しっかりした
イスを使う

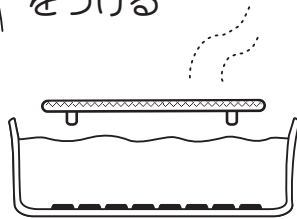
★ 洗い場

物をたくさん
置かない



★ 浴槽

手すり・すべり止め
をつける



★ せっけんや
シャンプーの泡
床・マット・イス・浴槽の
ふちに泡が残っていると
すべりやすいため、
よくすすぐ

トイレ

★ 夜間

→ 暗い廊下を通過して
遠いトイレへの移動は危険！

明るい照明をつけて
廊下には物を置かない

または、寝室に
ポータブルトイレを
設置する



★ 手すり

立ち上がる時
つかまれるように



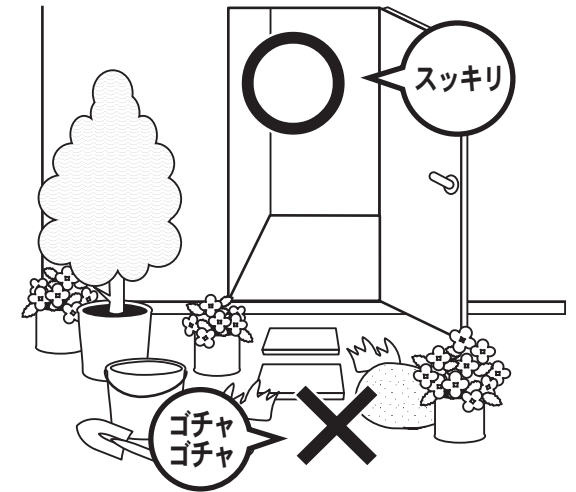
転倒事故を防ぐために…屋外では…

自宅

★ 玄関・庭・ ベランダ

なるべく物を置かず
スッキリ整理整頓

つまずきそうな
段差は出来るだけ
なくす



道路

★ デコボコした道

→ わずかなでっぱりやへこみに
つまずいて転ばないように…
出来るだけ平らな道を通る

★ 杖・ステッキ

杖の先のゴムがすり減って
いるとすべりやすいため
早めに交換する



★ 雨の日

すべりにくい靴で出掛け、
一步一步気を抜かずに歩く



★ ショッピング カートなど

段差にタイヤが
ひっかかって
バランスを
崩さないように
気をつける



行動は、
あわてず。ゆっくり。

転倒事故を防ぐために…屋外では…

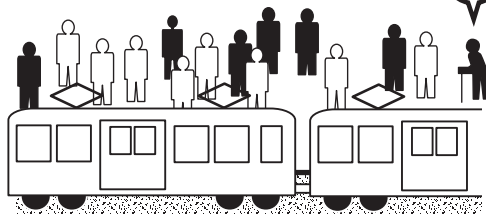
転倒事故を防ぐために…体力の維持…

駅 店の中

★人の多い場所

→ 駅など人の多く集まる所は
ぶつかって転ぶ可能性が
あります!

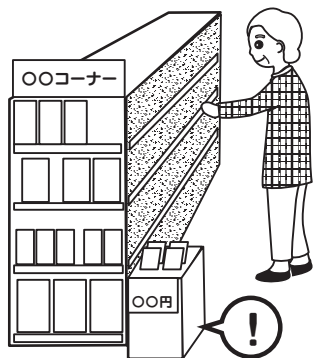
出掛ける場合は
混雑する時間を避ける



★店での買い物

→ 買い物に夢中になって
商品棚につまずかないように…

特に足元にある商品には
注意が必要



★階段

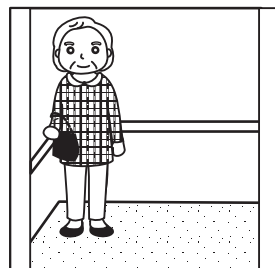
手すりにつかまり、
一段ずつゆっくり
上り下りする



★エレベーター・ エスカレーター

乗り降りの際、段差に
気をつける

必ず手すりにつかまり、
動かないほうが安心



★レストランなど

→ 飲食店は床がすべりやすい
場合もあるため注意!

段差があったり、照明が暗い
店内での移動は慎重に

✿体を動かそう

体力・注意力・バランス力を維持する事が大切です

日常どんなに気をつけていても、何かのはずみで
よろけてしまう事もあります。たとえつまずいても
大きなケガに至らないように、日常生活でこまめに
体を動かして、身体能力を高めましょう。

- ◎散歩・買い物・ウォーキング
- ◎掃除・洗濯・料理や片付け
- ◎ガーデニング・日曜大工

無理なく楽しく、
毎日運動しましょう。



✿健康的な生活を心掛けよう

まず体調を整えることが、ケガや病気を防ぐ基本です

- ◎規則正しい生活をしましょう。
- ◎食事をきちんと摂り、栄養バランスに気を配りましょう。
- ◎お酒は飲み過ぎないようにしましょう。
- ◎健康のため、禁煙を心掛けましょう。

