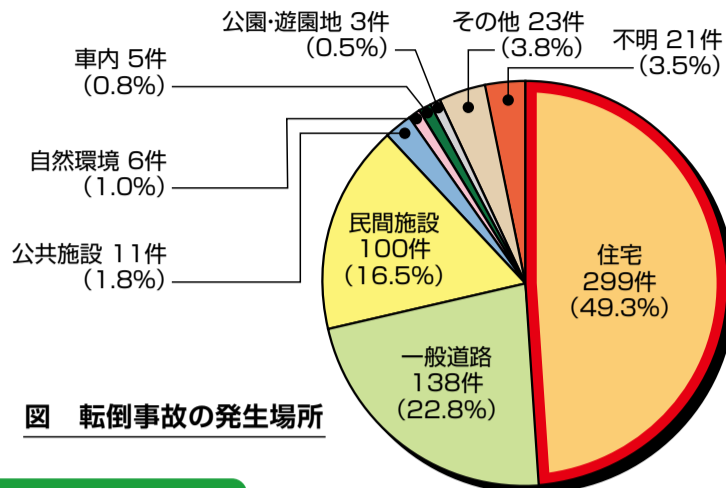


転ばない環境づくりで転倒・骨折予防を!

高齢者の転倒事故の約半数は、住宅で発生しています。

屋内では、浴室、居間、寝室、台所、階段、廊下、玄関などで多くの転倒事故が発生しています。

また、ベランダや縁側でも、転倒事故が報告されています。



家でできる転倒を防ぐ工夫

●階段・廊下・玄関等

- 手すりをつける
- 照明をつける
- スロープを設けるなどで段差を解消
- 階段のへりに、すべり止めをつける
- 床や階段に物は置かない
- 滑りやすいスリッパ等を使わない
- 玄関マットを敷かない、または、滑らないように固定する

●台所

- キッチンマットは使わない、または、滑らないように固定する
- よく使う物は手の届きやすい場所に置く

●浴室

- 手すりをつける
- 段差をなくす
- 滑り止めのマットを敷く

●居間・寝室

- カーペットやこたつ布団に注意
- マットのへりを固定する
- 手が届くところに照明スイッチやスタンドをつける
- コードの配線は、動線を避けて固定する など

高齢者の転倒・転落事故、こんなところで起きています!

出典:消費者庁ウェブサイト(https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/caution/caution_009/pdf/caution_009_180912_0003.pdf)を加工して作成

■階段・廊下・玄関

- 階段を踏み外し転倒
- 暗闇で足元がよく見えず転倒
- スリッパを履いて滑って転倒
- 玄関で靴を脱ぐ際に転倒

Point

- 階段は一段一段慎重に上り下りする
- 手すりの使用を検討する
- 廊下に常夜灯を設置する
- 滑りやすいスリッパは使用しない

■浴室

- 濡れた床に滑る
- 浴槽に出入り時、足がもつれる
- 洗面所から浴室に入る時の段差で転倒

Point

- 手すりや踏み台を使用する
- 石けんやシャンプーの使用後はぬめりなど残らないように床を良く流し乾かしておく

■庭

- 庭の手入れなどの作業時、梯子、脚立から転落

Point

- 一人での作業は避け、複数での作業をする
- 作業する前に周囲に声がけをする
- 周囲の人は時々作業者の確認をする

■台所

- キッチンマットにつまずく
- 吊り棚の荷物を取るとき踏み台から転落

Point

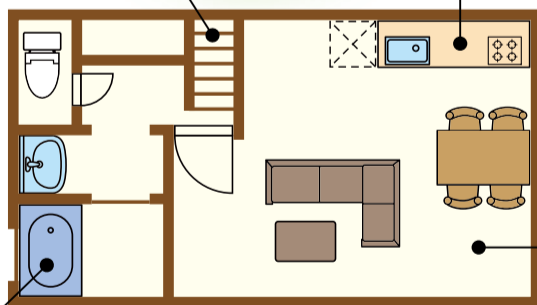
- ひっかかりやすいキッチンマットは使用しない
- よく使う物は手の届きやすい場所に置く

■リビング・寝室

- こたつのコードにつまずく
- 部屋と廊下の段差につまずく
- 布団、カーペットにつまずく
- ベッドから転落

Point

- コードの配線は歩く動線を避ける
- 段差にスロープを使用する
- 引っかかりやすいカーペットは使用しない
- ベッドガードの使用を検討する



家庭内

