

転倒ゼロの快適な住環境をめざして

高齢者の「骨折」や「寝たきり」の原因のほとんどは日常生活での転倒によるものです



4人に1人(65歳以上)が
転倒・転落を毎年経験しています

X2

一度転倒してしまうと
再び転倒する可能性が2倍になります



転倒のうち5回に1回は
骨折や頭部外傷などの
重大な結果をもたらします

転倒を防ぐための室内環境を整えるには？

リスクを見逃さないために - 家族や友人または介護者に相談してより安全な住環境を作りましょう

家具・置物

- 動作を妨げる物を置かないようにしましょう。
- 床のマットが隆起せずしっかりと固定されているか確認して下さい。滑りやすくなっている部分やつまづきの原因になるほつれ等がないようにチェックします。
- 通路に家具や物を置かないようにしましょう。
- 段差のある場所に設置されたドアや階段に十分注意して下さい。
- 滑り止めフロアマットやフロアワックスの使用を検討しましょう。

浴室・トイレ

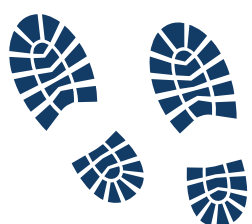
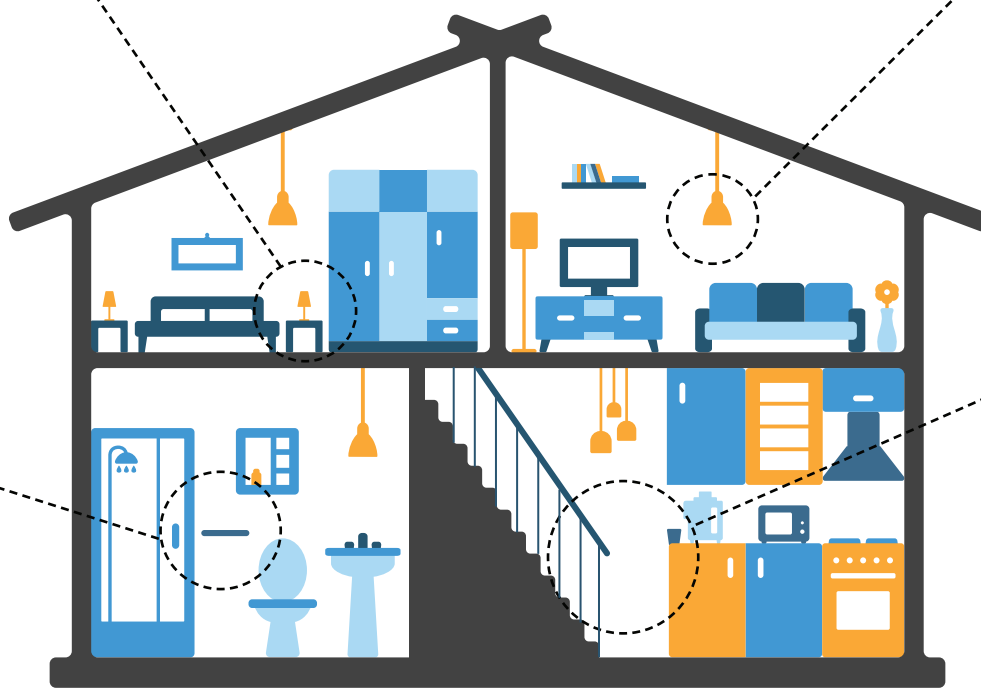
- 浴槽やシャワーの周辺に手すりを取り付けましょう。
- 浴室・浴槽の床に滑り止めマットを敷いてみましょう(マットの表面が濡れて滑りやすくなっている場合は注意して下さい)。

照明

- 室内の明るさ、特に廊下、階段、室外の照明を調節し、視界不良による転倒を防止しましょう。
- 必要に応じて照明を追加しましょう。動作を感知して点灯するセンサーライトの使用がおすすめです。

階段・踏み台

- 階段を上り下りする際は手すりを使うようにしましょう。手すりがきちんと固定されて安定しているか確認して下さい。
- 足元が滑りやすくないか確認しましょう。
- 台所等で使用する日用品は手の届きやすい場所に置くように心がけましょう。



普段履いている靴を見直すことも 転倒防止の重要なポイントです

かかと部分が広く靴底に滑り止めのついた靴は
歩行時の安定性を保ちつまづきを防止します