

～転ばぬ先の智恵～ 転倒骨折を予防しよう!

ポイント

段差や浴室等住環境の問題や転倒しない「意識」「暮らし方」で転倒事故を予防しましょう。

日頃の心がけ

履き物の工夫

家屋の工夫

なぜ転倒しやすくなるのでしょうか?

視力の低下

小さな障害物に気づきにくくなります。



バランス機能や筋力低下

ふらついたとき身体を戻したり、踏ん張る力が弱りがちです。



薬

睡眠剤、精神安定剤等はふらつきが出ることがあります。多種類の服薬にも要注意。



住環境

段差、暗がり、スリッパ等、履き物やつまづきやすい住環境等に要注意。



他にも、「神経のはたらきの低下」「関節の痛みや障害」など、転倒しやすくなる要因があります。

転ばぬ先の
智恵

点検しましょう!

住まいや暮らしをチェック

チェック↓

家屋

- ①床の上に新聞、雑誌、コード等障害物が多い
- ②日中でも家の中や階段・廊下が暗い
- ③敷物の縁が波打ったり、持ち上がっている
- ④浴槽や洗い場が滑りやすい
- ⑤物干し場の足場が不安定
- ⑥物干し竿が高すぎる

履き物

- ①近所に出かける時に、よくつっかけをはく
- ②履き物が大きすぎたり、足先までしっかり入らないなど足に合っていない
- ③靴底がすり減ったり、ひどく変形している
- ④家の中でスリッパの脱ぎ履きが多い

自転車

- ①歩くのが苦手なので自転車を利用している
- ②つっかけやサンダルで乗る
- ③前かごに荷物をたくさん積む
- ④サドルが高くて、かかとが地面に着かない

日常の 動作や 心がけ

- ①踏み台に立って、物の出し入れ等の作業をする
- ②つい階段に物を置いてしまう
- ③年齢の割に気丈で自信過剰のところがある
- ④いつも多忙でバタバタしている
- ⑤家での役割がなく、じっとしていることが多い
- ⑥会合等への参加が苦手で、閉じこもりがち

チェックのあった方は、転ばない暮らしのために、日常動作の心がけや、履き物、家屋の工夫等を行いましょう。

使用イラストはMPC「介護と福祉イラスト集」より



京都府健康福祉部高齢者支援課

〒602-8570 京都市上京区下立売通新町西入藪ノ内町

TEL 075-414-4568・4570

FAX 075-414-4572