

Point

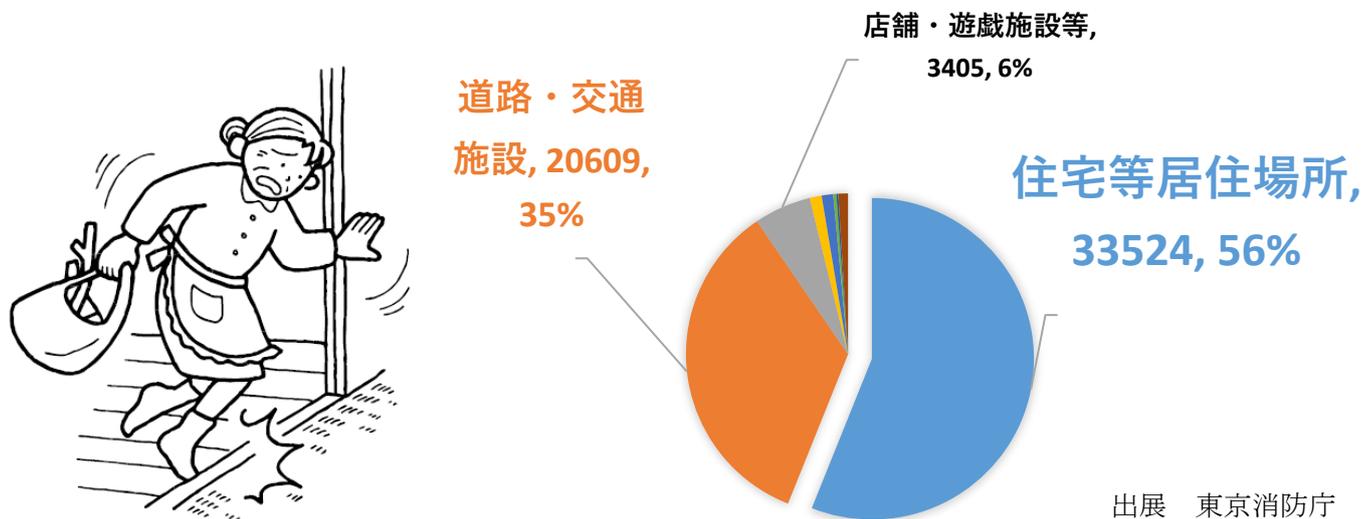
転倒予防の環境作り

- ・家庭内の転倒は介護状態になる危険性が高い。
- ・室内の安全対策で予防できます。

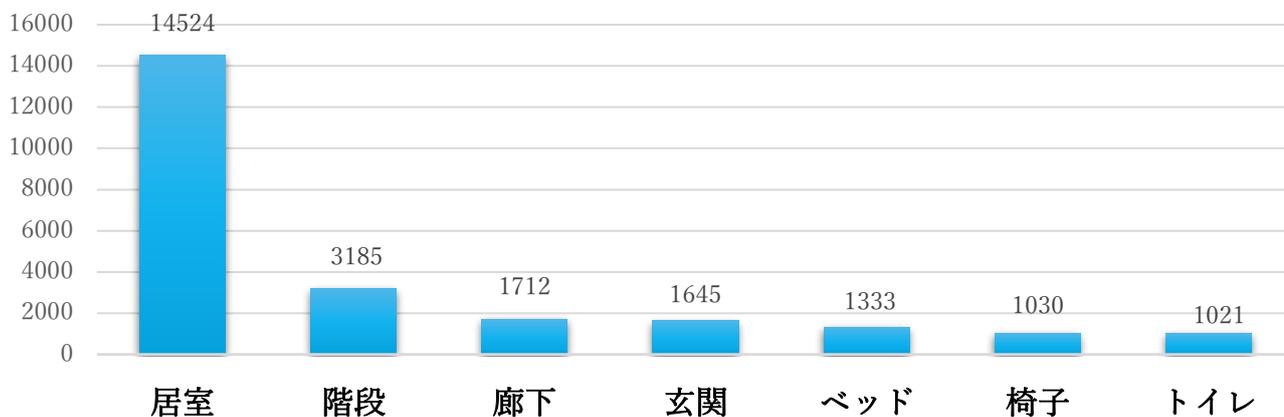
令和元年中は、ころぶ事故により約6万人の高齢者が救急搬送されています。ころぶ事故は、高齢者の日常生活事故のうち約8割（その他不明を除く）を占めています。また、転ぶことは住宅内で発生することが最も多く、階段などの段差のある所だけでなく平らなところでの転倒が多く報告されています。つまり家庭内での転倒事故を予防できれば、多くの事故を防ぐことができます。

知らず知らずのうちに運動機能・視聴覚機能などが衰え、慣れているはずの居間や玄関などで転倒することがあります。元気なうちから転びにくい環境づくりをしていきましょう。

【転ぶ事故の発生場所】



発生場所・事故要因別に見た高齢者の「転倒・転落」による救急搬送者数
(平成28年)



出展 高齢者の事故の状況について－「人口動態調査」調査票情報及び「救急搬送データ」分析－

居室（リビング）

一見、安全に思えるリビングですが、実は転倒事故の大半はリビングで起きています。

滑りやすいフローリング、床の上に置かれた新聞や衣類など、リビングは転倒を引き起こす危険がいっぱいです。また、リビングは階段や浴室などに比べ注意力が働きにくく、それも転倒事故が多発する要因といわれています。

電化製品のコードに躓き転倒することが多く報告されています。コードはなるべく短くして部屋を横切らないようにしましょう。

カーペットや座布団など敷物も要注意です。カーペットは毛足の短く滑りにくいものにしたたり、敷物は端を固定するなど工夫しましょう。



廊下



廊下も転倒の多い場所です。

物に躓いて転倒することがあります。物を置かないようにしましょう。

また居間から出たところで滑って転倒することもよくあります。滑りやすいワックスは避けましょう。

照明も重要です。暗くて躓いたり、壁や手すりに手をかけそこなって転倒する場合があります。廊下だけでなく、階段やトイレなどもよく見える明るさにしましょう。

玄関

狭く段差のある玄関は転倒事故の起りやすい場所です。玄関での転倒原因は、つまづく、すべる、バランスを崩す、踏み外すなどがあります。

玄関で靴を脱いだり履いたりする時に、バランスを崩して転倒する事故が起きています。玄関に手すりを付けましょう。

また手すりですぐに準備できない場合は、玄関用のベンチを設置することで靴の着脱時の転倒を防止できます。玄関マットにも注意が必要です。玄関マットを敷く場合は、滑ったり、つまずいたりしないように、専用のテープで固定するとよいでしょう。

