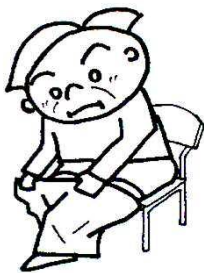


# 転倒予防のチェックポイント

転倒事故は、外出先よりも自宅で起きることが多いと言われています。身近な環境を見直すことで、転倒事故の原因となり易い「転倒要因」を知り、予防に役立てましょう。

## 1. 足腰を強く保つ（筋力、バランス）

「筋力トレーニング」や「ロコモ体操」等で、安全に歩ける足腰の強さを維持しましょう。



## 2. 転倒しやすい動作を見直す

若い時にできた動作も、今の身体状況によっては難しく、転倒することがあります。転倒しそうに感じた動作は安全な方法に変えましょう。

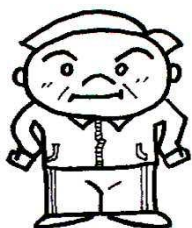
例) 立ってズボンを履く ⇒ イスに座ってズボンを履く

## 3. 適切な移動の補助具を使う

関節を痛めないために、正しい姿勢で歩くことが大切です。また、姿勢が悪くなると、バランスが崩れて転倒しやすくなるため、早めに杖等を利用しましょう。

痛みがあって安静にすることで、筋力低下などが起こり、悪循環になりやすいです。早めに杖を利用することで、痛みを予防して、活動的に生活しましょう。

- \* 杖や歩行器の高さの基準は、腕をまっすぐ垂らした時の「床から手首の関節までの高さ」です
- \* 自分の体に合った補助具を選ぶために、車イスやベッドを扱う介護用品のお店で相談しましょう



## 4. 動きやすい服装・靴を心がける

動作を妨げやすい服装や、スリッパ・サンダルの使用、重ね履きの靴下等が転倒の原因となりやすいです。

- \* 運動靴を履いて、転倒や膝の痛みを予防しよう
- \* 足裏感覚が重要で、室内は裸足で過ごすのも効果的です

## 5. 電気をつけて明るくする

夕暮れや夜間等、足元が暗いと転倒しやすくなります。足元を明るく照らすことが、転倒予防になります。

例) 夜間、トイレまでの廊下には常夜灯をつける

例) 足元に段差があり、薄暗い場所には要注意

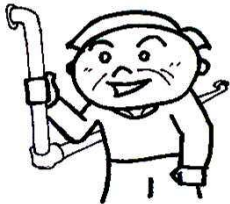


## 6. 歩く場所は整理整頓する

床に物が多いと、それを避けて歩くことで転倒しやすいので、床面の整理整頓が大切です。また、座布団や敷布団などの柔らかい物を踏むと転倒しやすいです。

例) 電源コードや厚みのある敷物、すれ易い敷物は要注意

例) 普段座らない座布団は片付け、布団等の柔らかい物を踏まない



## 7. 手すり・滑り止めを付ける

段差のある場所や、体の向きを変える動作をする場所などで転倒の危険を感じたら、手すり・滑り止めが有効です。

例) 玄関やトイレ、浴槽などには、縦手すりを設置する

例) 滑りやすい階段の床材に、滑り止めを貼る

## 8. 薬の副作用に注意する

薬の副作用によって、「めまい」や「ふらつき」等の症状が起こり、転倒してしまう場合があります。薬の副作用は飲み始めてすぐには現れず、数週間してから起こりますので、症状を感じたらすぐ医師に相談しましょう。

\* 転びやすくなったと感じたら、数週間前に、薬の追加・変更が無かったか考えよう



## 9. わずかな段差には要注意



「目に見える段差」では、段差に気付いて足を上げますが、1～2cm以下の「わずかな段差」では、足を上げる必要を感じ取れずに、つまづいて転倒する場合があります。大きな段差よりも、わずかな段差にこそ注意が必要です。

例) 室内に敷物を何枚も敷いて、段差を作らなように、敷物を減らす

例) 段差の前後は、床や敷物の色調を変え、境目を見やすくする

\* 無理にバリアフリー化する必要はなく、足腰を鍛える意味で、「目に見える段差」は効果的です。

## 10. 温度差には注意しよう

急に寒い場所へ移動すると、血圧が変動し、体もこわばって、転倒を起こし易くなります。寒さには注意が必要です。

例) 冬場の外出時は暖かい服装で。首元を暖めると効果的です

例) 打ち湯などでお風呂場を暖めてから服を脱ぎましょう  
暖めた脱衣室や、暖かい部屋などで服を着ましょう



## もし転倒したら、家族や主治医に必ず伝えましょう。

転倒による圧迫骨折などでは、すぐには症状が出ずに骨折に気付かない場合があります。腰痛などの症状が出た頃には、転倒が影響していると思わず、治療が遅れることがあるので注意しましょう。

転倒についての相談がある方は、お近くの地域包括支援センター等へお気軽に・・・

長野市 地域包括ケア推進課