

「転倒予防」について

転ぶ事故防止の心得 家の中でも外でもしっかり事故防止

屋内 つかまらずに立ち上がる癖、おっと危ない!

➡ 近くのもの（動かないもの）にしっかりつかまろう!

立ったまま靴下履いて、おっと危ない!

➡ 無理に片足立ちせず腰かけて!

すり足敷居につまづき、おっと危ない!

➡ 体力増強! つま先上げてすり足改善!

屋外 乗り物の乗り降り段差、おっと危ない!

➡ 足元の段差に気を付け、乗り降りを!

ふらふらとエスカレーター、おっと危ない!

➡ しっかり手すりをつかみましょう。



◎快適に歩くための杖点検

杖の先端には滑り止めのゴムがついています。ゴムの裏側には溝が作られています。この溝が擦り減ってきたら、それが交換の時期の目安です。

擦り減ったゴムのまま杖を使っていると、雨の日など滑って転倒する恐れがあります。定期的にゴムを点検しましょう。ゴム交換は、杖を購入した場所、または担当ケアマネージャーに連絡を取って行なってもらいましょう。

◎転倒しないための『靴選びのポイント』

加齢に伴って筋肉が低下するため、若いころに比べると歩行時につま先が上がりにくくなります。足の裏も徐々に扁平足になり、体は腰が曲がり前かがみの姿勢になり歩幅が狭くなります。このような身体の変化により、歩行時の身体のバランスがとりづらくなり、つまずいたり転倒したりする危険性が高まります。

靴を選ぶときは上記の身体の特徴を捉えて選ぶ必要があります。

- 1) 軽いもの
 - 2) すり足で歩く方でもつまずきにくいようにつま先が反り上がっているもの
 - 3) 開口部が広く、脱ぎ履きがしやすいもの
 - 4) 長時間履いていても足が痛くならないよう、柔らかい素材でできているもの
 - 5) 自分の足に合っているもの
- などが挙げられます。

転ぶ事故は、高齢者の日常生活の事故のうち
約8割を占めています。

ちょっとした心がけで

転ぶ事故は防いでいきましょう！



参考：東京消防庁リーフレット『転ばぬ先の知恵で「おっと危ない」を無くそう！』

発行担当者：社会福祉法人練馬区社会福祉事業団看護担当者会 鈴木久美