

## 「転倒予防」について

高齢者の日常生活事故で多いのが転倒です。転ぶ事故は約8割を占めています。原因の多くは小さな段差や階段などです。転んだ際に骨折など重症化しやすく寝たきりになる場合もあります。ちょっとした心がけで防いでいきましょう。

### 家の中でも外でもしっかり事故予防が大切。

屋内 ①立ち上がる時は手すりなどしっかりつかまってから立ち上がりましょう。

②着替える時は片足立ちせずに腰をかけましょう。

③つまずかないようにつま先上げてすり足を改善しましょう。

屋外 ①足元の小さな段差に気をつけましょう。

②エスカレーターや階段ではしっかりと手すりを掴みましょう。

③急がず、慌てず、慎重に歩きましょう。

### 転倒しにくく、足にあった靴のポイント

- ① つま先部分がやや上方に反っていてつまずきにくいもの。
- ② 靴の構造が足全体を包みこみ、かかとはつぶれにくいもの。
- ③ 開口部が広くマジックテープなどで脱ぎ履きしやすいもの。  
ひもがある靴はほどけやすく、危険な場合があります。



### 杖を利用する上での注意点

足に痛みや障害が起こり、自力での歩行が困難な方にとって杖は必要なものです。屋内外や様々な環境で歩行の支えとなっていますが、日々使っていると劣化が生じて転倒の危険があります。定期的に点検、杖先のゴムの交換をしましょう。

### 杖や杖先ゴムの交換時期の目安

- ①杖の部品の破損があると杖にガタつきが生じる場合。
- ②杖先ゴムに摩耗やひび割れがある場合。

※杖や靴についての相談は担当のケアマネージャーや関係機関と連絡を取りましょう。

