



～ 転倒を防ぐための住環境の整備 ～

みなさんこんにちは！今回は転倒を防いで安全に生活するため、住環境の面からポイントをお伝えしたいと思います。暑い日が続いているので、転倒だけではなく熱中症にも注意しながら、元気で活動的に過ごしましょう！

◆転倒しやすい場所を確認！

転倒には2つの危険性（リスク）があり、この2つが合わさることによって転倒を引き起こします。

内的リスク：身体機能や認知機能などの自身が抱える要因

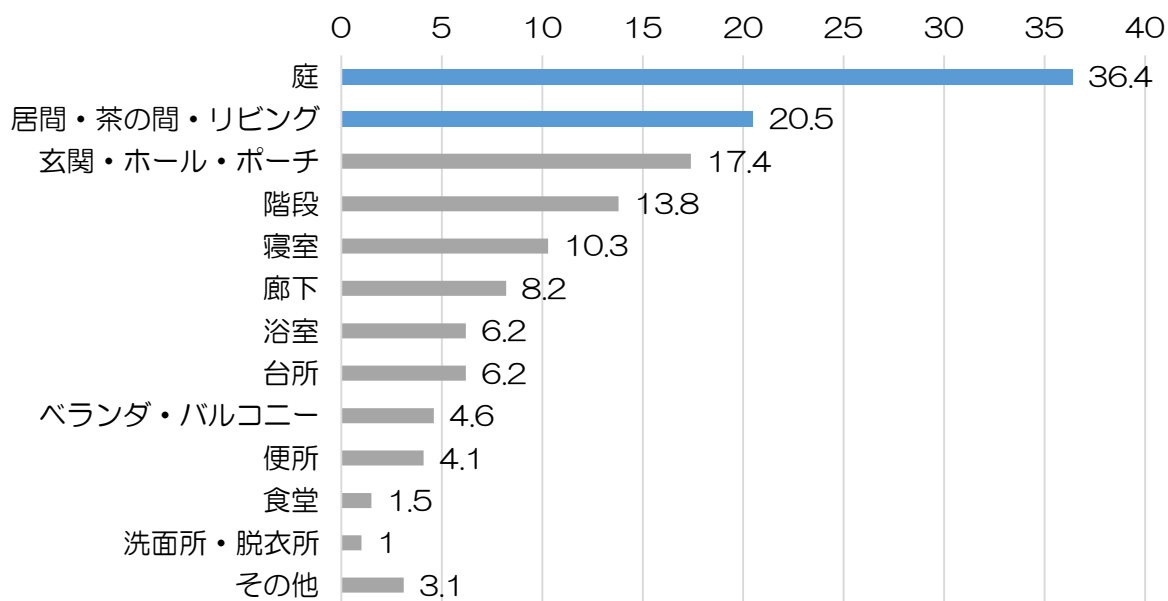
外的リスク：住居や道路などの自身を取り巻く環境の要因

自身の体の状態だけでなく、環境要因にも留意することが大切です。

転倒は自宅内で発生することが多いです。真っ先に思い浮かぶ危険箇所は、段差の多い玄関や階段、滑りやすい浴室・・・ではありませんか？

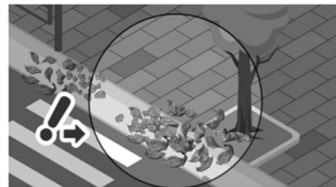
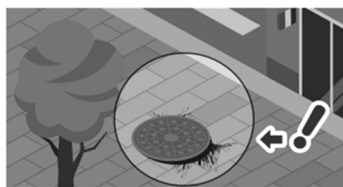
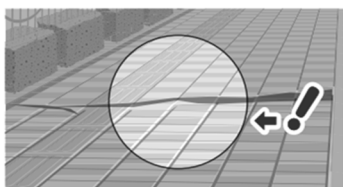
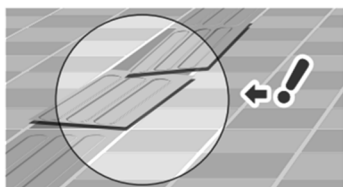
実は庭を除けば、居間で転倒するケースが多くなっています。

自宅内で転倒した場所（複数回答）%



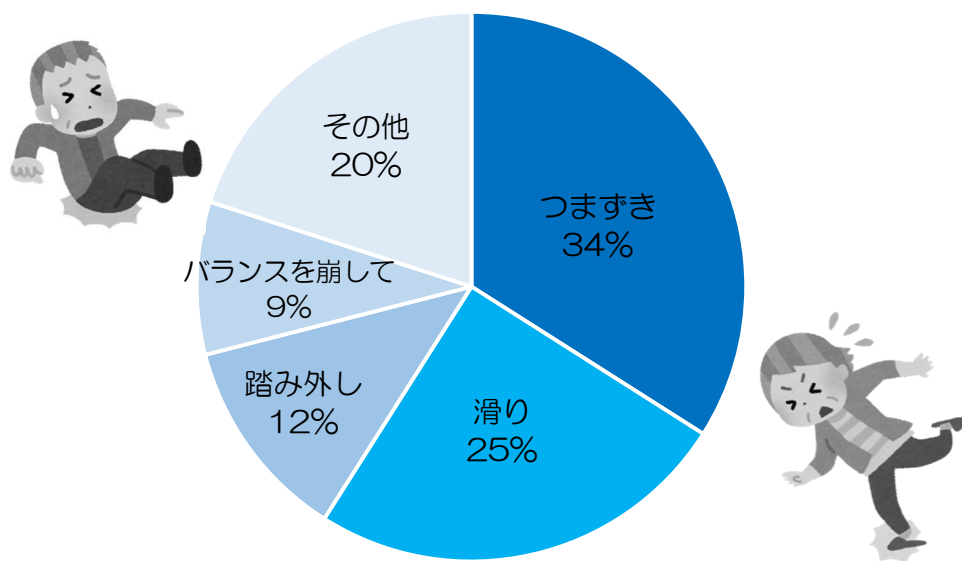
出典：内閣府 平成22年度 高齢者の住宅と生活環境に関する意識調査結果を基に作成

屋内に障害物は多くありますが、屋外にもたくさんあります。むしろ、全く障害物のない箇所は少ないという意識を持ち、地面のゆがみや段差などを確認するようにしましょう。



◆足元トラブル回避が重要！

転倒はつまずきや滑り、踏み外しといった足元のトラブルで発生しているケースが7割を超えています。特に敷居やカーペットの縁、電気コードなど軽微な障害物につまずきやすいです。また、床面に置きっぱなしになっている衣類や紙類で滑るというケースも少なくありません。



出典：Berg WP.Age Ageing 1997 より作成

◆居間は「今一度」確認を

最も重要で簡単に実施できる対策は「整理整頓」です。床面にあるものは、全て転倒につながる危険物です。特に居間は過ごす時間が長く、整理整頓が行いにくい環境にあります。日頃から整理整頓を心がけ、床面には物を置かないようにしましょう。



- ①電気コードは壁に沿わせたり、絨毯の下を通したりして、つまずかないようにしましょう。
- ②衣類、本、新聞などは床に置いたままにせず、すぐに片付けましょう。「ちょっとだけ」という気持ちが転倒を引き起こします。
- ③座布団やラグマットはつまずきの原因になるため、なるべく使用しないようにしましょう。

剣淵町地域包括支援センターでは要介護状態を予防するため、ふれあい健康センターで理学療法士監修の自宅でもできる簡単な体操を行う教室を開催しています。介護予防事業に参加してみたい、介護が必要になってきたけれどもどうしたらよいかわからない等、気になることがあれば何でもご相談ください。

「元気はつらつくらぶ」

祝日を除く金曜日 10:00 ~ 11:00

「しゃきっと体操くらぶ」

祝日を除く金曜日 13:30 ~ 14:30

剣淵町地域包括支援センター TEL 34 - 3955(ふれあい健康センター内)