



てんとう

介護ショップらくだ
TEL:03-5762-8568

10月10日は「転倒予防の日」です。高齢者の転倒事故に注意しましょう！

たった一度の転倒で寝たきりになることも。

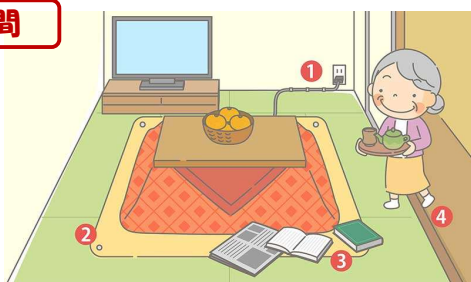
高齢者にとって、転倒・転落は骨折や頭部外傷等の大けがにつながりやすく、それが原因で介護が必要な状態になることもあります。たとえ、骨折の症状が軽くても若い時に比べると回復に時間がかかります。さらに、転倒の不安や恐怖で何事にも意欲がわかず、気力がなくなり、活動性の低下が転倒リスクの増加を招くという悪循環につながっていきます。

転倒の主な原因と予防策は？

- ①加齢による身体機能の低下 ②病気や薬の影響 ③運動不足

自宅で転倒リスクがある場所は？

居間



- ① コードの配線は歩く動線避ける
- ② 引っ掛かりやすいカーペットやこたつ布団は使用しない。
- ③ 床に物を置かない
- ④ 1~2cmの段差はつまづきやすい。

玄関

- ① 手すいをつける
- ② 玄関マットの下には滑り止めを敷く。
- ③ 靴の着脱のために椅子を置く。
- ④ 上がりかまちが高い場合は踏み台を置く。



ベッド



- ① ベッドを壁に面するように配置し片方からの転倒リスクをなくす。
- ② サイドレールと呼ばれる柵を利用する。
- ③ 万が一、転落しても衝撃が緩和できるよう低床ベッドに変更する。
- ④ スリッパでの移動は危険。

浴室

- ① 椅子に座って着替える
- ② 入口の段差が高い場合は、すのこやスロープで段差を小さくする。
- ③ 滑りにくい床材にするか、すり止めマットを敷く。
- ④ 手すいをつける。

