



えがお



転倒予防について



高齢者の転倒の主な原因（『令和 4 年国民生活基礎調査（厚生労働省）』による）

第 1 位 加齢による身体機能の低下

第 2 位 病気や薬の影響

第 3 位 運動不足

高齢者の転倒事故の多くは、住み慣れた自宅で発生しています。

《住み慣れた自宅であっても以下の点に注意をし、転倒を予防しましょう！》

1. 個人に合った適度な運動を続け、体の機能の低下を防ぎましょう。
2. 浴室や脱衣所には、滑り止めマットを敷きましょう。
3. 寝起きや夜間のトイレなどで、ベッドから起き上がる時や体勢を変えるときは慎重にしましょう。
4. 段差のあるところや階段、玄関には、手すりや滑り止めを設置しましょう。
5. 電源コードが通り道にこないように、電気製品を置きましょう。



- ①コードの配線は歩く動線を避ける。壁をはわせるか、部屋の奥にまとめる。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。めくれやすいカーペットの縁は目立つテープを貼って固定する。③⑥床に物を置かない。
④1～2 cmの段差はつまずきやすいので、スロープを付けるか、目立たせて視認性を高める。⑤手すりを付ける。
⑦転倒の原因になる滑りやすい靴下やスリッパは使用しない。⑧足元がよく見えるように照明を明るくする。
⑨階段にすべり止めを付ける・視認性を高める。（ほかにもいろいろ！詳しくは政府広報オンラインをご参照ください。）

出典：政府広報オンライン『たった一度の転倒で寝たきりになることも。転倒事故の起こりやすい場所は？』<http://www.gov-online.go.jp/useful/article/202106/2.html>

高齢者のみなさんが住み慣れた地域で、いつまでもお元気で安心して過ごして頂けるよう、様々な支援を行うために西宮市が主体となって設置している身近な相談窓口です。

西宮市高齢者あんしん窓口

