

いつまでも

# えがお



たった一度の転倒で  
寝たきりになることも！

## 転倒事故にご注意！



家中や家の周りで、つまずいたり滑ったりして転びそうになったことはありませんか？年を重ねるにつれて転びやすくなり、骨折などのけがをしやすくなります。特に65歳以上の高齢者は要注意です。骨折がきっかけで寝たきりになってしまうこともあります。転倒事故が起こりやすい家の中の危険な箇所をチェックしながら、事故を防ぐための注意点を紹介します。

### 1) 高齢者の方にとっての、「転倒の危険性」とは？

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。また、回復に時間がかかります。そして、転倒による不安や恐怖で意欲がわからず、活動性が低下し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。



### 2) 転倒の主な原因は？

転倒の主な原因は、(1)加齢による身体機能の低下、(2)病気や薬の影響、(3)運動不足です。日頃から可能な限り体を動かし、身体機能の維持に努めましょう。



### 3) 自宅で転倒リスクがある場所は？

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。東京消防庁によれば、およそ6割は自宅で転んでおり、具体的な場所は、居間・寝室・玄関・階段・廊下・浴室です。



転倒を防ぐために、通路のスペース確保・コンセントなどの整理・夜間の照明・手すりの設置・めくれやすいカーペットの安全対策などを心がけましょう。

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箇所は？より抜粋

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



# キケンが無いか確認しよう

## 居間

- 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。
- 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下には滑り止めを敷く。
- 床に物を置かない。
- 1cmから2cmの段差はつまずきやすいので、  
スロープをつけるか、手すりをつける。



## 玄関

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



## 廊下・階段

- 手すりをつける。
- 床に物を置かない。
- 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。
- 足元がよく見えるよう照明を明るくする。
- 階段にすべり止めをつける。



## ベッド

- ベッドを壁に面するように配置し片方からの転落リスクをなくす。
  - ベッドガードと呼ばれる柵を利用する(※)
  - 万が一、転落しても衝撃が緩和できるよう低床のベッドに変更する。
- ※ベッドガードを使用する際には、柵やベッドとのすき間に  
首や体の一部が挟まらないように注意してください。



## 浴室

- 椅子に座って着替える。
- 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。
- すべりにくい床材にするか、すべり止めマットを敷く。
- 手すりをつける。



介護保険適用となる工事もあります  
あんしん窓口への相談も検討してみましょう