



# 浜 川 ハ 通 信

28年6月1日  
32号発行

## 浜通り訪問リハビリステーション

転倒しないように家の中の環境を見直してみましょう

### 【転倒には十分注意しましょう】

65歳以上の方は、年間に10人に1人は転倒を経験し、転倒を経験した人の7割の方は、怪我をされると言われています。特に女性は、骨が強い方が多いため、骨折など大きな怪我につながる人が多いようです。



### 【高齢者の転倒の発生場所】

意外にも転倒の発生場所の半数以上が自宅内であり、住み慣れた自宅においても転倒に注意が必要です。

### 【自宅内で危険な箇所がないか確認してみましょう】

|   |   |
|---|---|
| ◆ 床に新聞紙や雑誌が散乱している   | ◆ 電気コードやめくれやすいカーペット                                     |
| 誤って踏んでしまうと滑って転ぶ危険があります。自宅内の整理整頓をして、転倒の危険のあるものを片付けましょう。      | 引っかかり転倒の危険があります。コード類は壁に沿わせ、カーペットはしっかりピンで止めるようにしましょう。    |
| ◆ 敷居などの小さな段差  | ◆ 廊下など足元が暗くなっている  |
| 小さな段差ほど、気付かずにつまづくことが多いようです。危険のある場所は、テープなどで目印をつけるなどの工夫も大切です。 | 足元が見えにくいと、つまずいたりしやすくなります。廊下など照明で足元を明るくして、よく見えるようにしましょう。 |



### 【自宅での転倒に注意しましょう！】

慣れた暮らしに 隠れた危険 自宅の安全 再点検！