







令和3年5月1日
91号発行

転倒について

高齢者の介護が必要となる原因の一つに転倒による骨折があります。若いころは骨折をしても、患部を安静にして過ごすことで日常に復帰できることが多いですが、高齢者の場合、骨折により一時寝たきりになることで『肺炎』・『床ずれ』・『認知症』などを合併し、不健康の連鎖を引き起こす可能性があります。

高齢者の転倒する場所はどこが多いでしょうか？ 実は自宅内が半数以上と最も多く、その中でも普段生活している『居室』が多いと言われています。それでは、どのような状況で転倒しやすいか確認してみましょう。

もう一度、自宅内の転倒危険個所を見直してみましょう

<p>【床に新聞紙や雑誌が散乱している】</p> <p>誤って踏んでしまうと、滑って転倒する危険性があります。普段から整理整頓をして、転倒の危険のあるものを片付けましょう。</p> 	<p>【電気コードやめくれやすいカーペット】</p> <p>引っかかって転倒する危険性があります。コードは壁に沿わせたり、カーペットはピンで止めたりするようにしましょう。</p> 
<p>【敷居などの小さな段差】</p> <p>小さな段差ほど、気付かずにつまずいて転倒することが多いようです。危険な箇所にはテープなどで目印をつけるなどの工夫をしましょう。</p> 	<p>【廊下などの足元が暗い】</p> <p>足元が見えにくいことで、つまずいて転倒することが多いようです。照明などで足元を明るくして、よく見えるようにしましょう。</p> 

住み慣れた環境であっても、転倒の危険は潜んでいます。もう一度、自宅内の転倒危険個所を確認し、今回の通信を参考に対策をしてみましょう。