



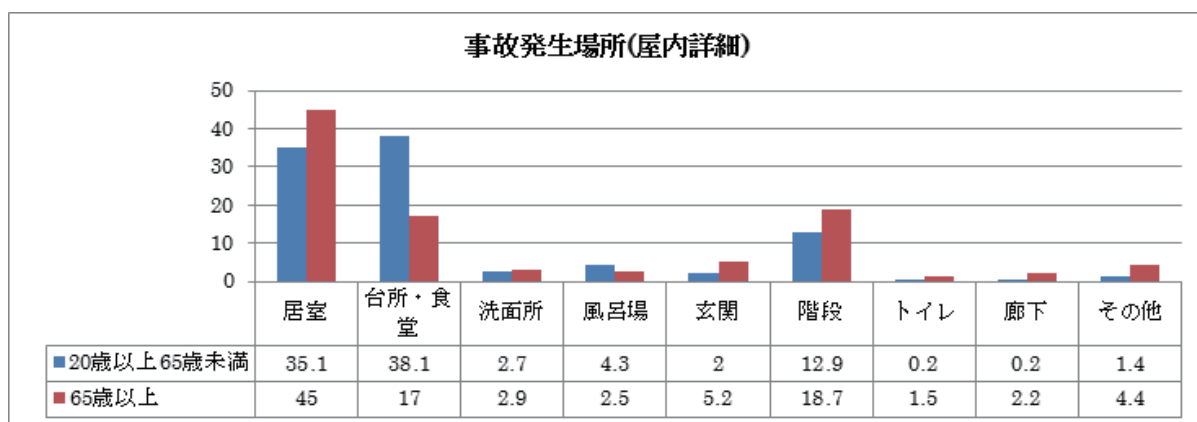
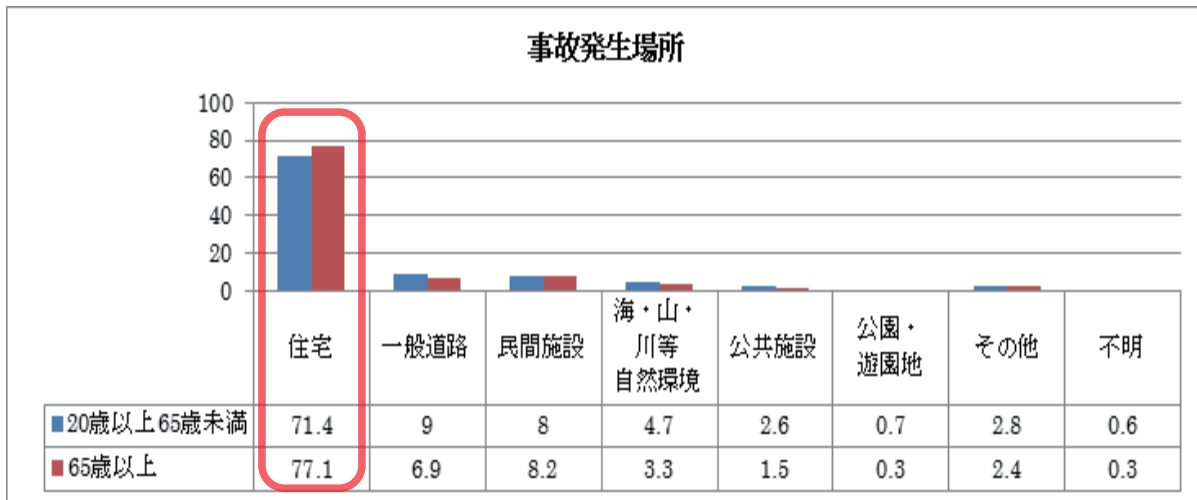
# 転倒について

歩いていて、つまづいたり、転んだり、誰にでも経験はありますよね？

ヒトは2本足で歩くようになり、手を自由に使えるようになりましたが、その代わりに不安定なバランスで立ったり歩いたりしなければならなくなりました。特に高齢になるにしたがって筋力、バランス能力、視力、注意力などが低下し、転倒のリスクが高くなってきます。

転倒というと、外出時などの屋外での出来事だと思う方も多いと思います。しかし、実際に高齢者の転倒が多いのは、室外よりも室内だといわれています。

## 転倒事故の発生場所



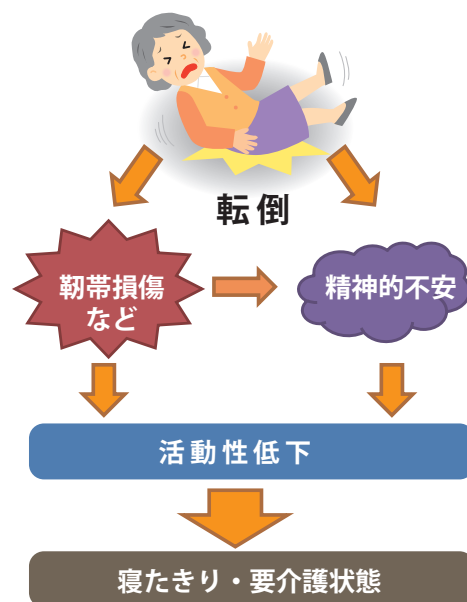
高齢者の家庭内事故：平成29年度版高齢社会白書(全体版)より引用

上記のグラフを見ると、転倒は身近なところで起こっていることがわかります。室内では、思っている以上に小さな段差が多かったり、障害物があったりします。室外では注意しながら歩くようにしていても、室内になると見知ったところである安心感から気が緩み、転倒につながることも考えられます。

続きは裏面をご覧ください>>>

## 転倒の負の連鎖

転倒は、高齢者の場合、寝たきりにつながることも少なくありません。また、元のように動けるようになったとしても、一度起こした転倒というマイナスイメージが残ってしまい、生活の範囲が狭まってしまうこともあります。その場合にも、結果的には活動量が低下し、身体機能が落ちやすくなってしまいます。

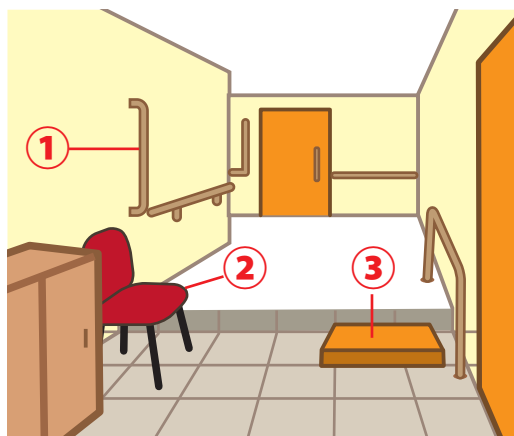


## 転倒しにくい環境を整えよう！

そのため、まずは転倒につながりにくい生活環境を整えてあげることも大切です。たとえば、段差やまたぎ動作の必要な場所に手すりを設置したり、つま先の少し持ち上がった靴を履くようにしたり、玄関や廊下などの荷物（障害物）を整理したりすることで、安全な動線や状況を作ることが出来ます。少し考えてみると意外とすぐに来ることも見つかると思います。

（下記図参照）

〔玄関〕

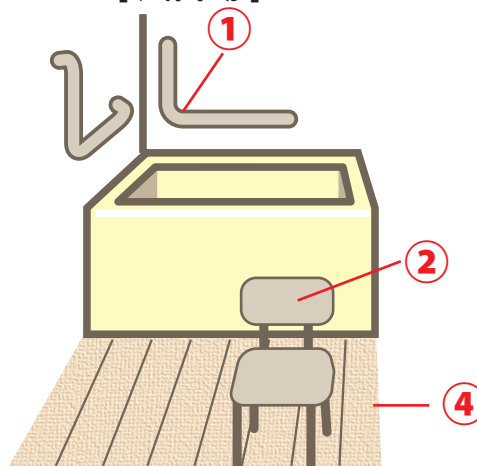


①手すりの設置

②椅子の設置

③踏み台の設置

〔風呂場〕



④滑りにくい床

自身が動きやすいと思える環境を作り、精神的不安を取り除くことで活動量の低下を防ぐことが出来ます。その結果、身体能力を落とさないこともつながり、寝たきりを遠ざけることとなります。まずは、自分が通る動線を考え、障害物がないかを考えたり、身体状況や身の回りの環境について考える機会をもっていただければと思います。