

「びけんふれあいサービス」

## 「暮らし安心」かわら版

家庭での転倒・転落を防ぐために

『転ばぬ先の知恵』



ミニスロープは「段差」ではないから“安全”と思い込んでいませんか？

- 杖、歩行補助具を使って歩行する方は危険な場合があります。
- ミニスロープだからという気のゆるみが転倒を招く場合があります。



### ☆アドバイス☆

段差があるからミニスロープをつけるということではなく蛍光テープを貼るなどの「マーカ―」などを利用して注意を促すことも検討してみましょう。

「あっ！大丈夫？」

転倒した時は、はずかしさもあって大丈夫だと思っても・・・

- 転倒後は、そのあとの観察が必要です。  
骨折していたら、半日たってから腫れてきたり慢性硬膜下血腫のように後から、頭痛や歩行障害・認知症などで発症することもあります。



### ☆アドバイス☆

すぐに起き上れても安心しないようにしましょう。  
頭痛、おう吐、言葉がうまく話せない、失禁、ものを落とすなどの症状がでたら医療機関で受診しましょう。

「暮らし安心」かわら版

## 油断しがちな居間が一番危険

- 畳、フローリングの平坦に見える所は気が緩みがち。
- 足が上がっていないのに上がったつもりで慌てて踏み出して転ぶ。
- 片付けたつもりでも、雑誌、新聞に足が乗ってすべる場合もあります。
- カーペットの縁でつまづくこともあります。



### ☆アドバイス☆

身動きしにくい服をきていませんか？  
普段から、整理整頓を心掛けましょう。

## ベッド柵は安心？安全？

- 柵を乗り越えての転落は、落差があるため大きな事故につながります。
- 柵による圧迫や柵のすきまに挟まる事故も起きています。

### ☆アドバイス☆

ベッドの下にマットを敷くなど、転落は起きるものとして対策しましょう。  
ベッド柵のすきまを枕や毛布などで覆う工夫も効果的です。  
ベッドメーカーの安全情報もチェックしましょう。



良かれと思ってする工夫も、転倒を誘発する場合があります。

●部屋を模様替えしたり、家具などの位置を変えたり、西日がまぶしいなどの理由からベッドの位置を変えたりするとつい今までのくせであると思い込んで手を伸ばしてつかまったり、座ろうとして転倒してしまう。



### ☆アドバイス☆

慣れた環境を変える場合は、十分な注意、配慮が必要です。特に夜間は注意が必要です。

転倒しやすくなったら、なんらかの病気の可能性や飲んでいる薬にも注意が必要です。

- 脳に異常がある(脳梗塞、パーキンソン病など)
- 血圧の変動が激しい
- その他、眼科や耳鼻科などの病気

### ☆アドバイス☆

病院で診察を受けてみましょう。病気を特定し正しい治療を行うことで転倒の防止につながります。

