

テントー 10月10日は「転倒予防の日」

令和3年10月より、(一社)日本転倒予防学会が制定する「転倒予防の日」にちなみ、国が同会と協力して転倒予防の呼びかけを開始しました。

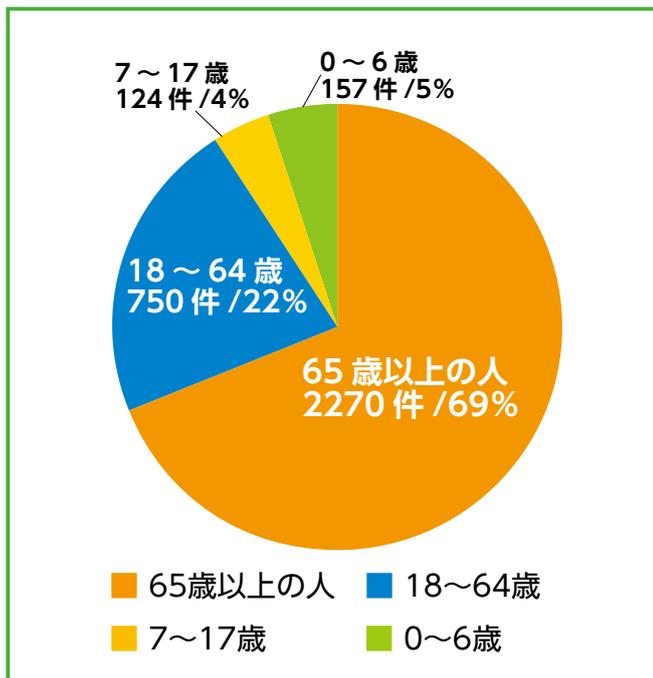
本市では、介護保険申請時などに「**自宅内でつまずいて転倒した**」と相談が寄せられることが多く、転倒して骨折してしまうなどのリスクが高くなる65歳以上の人を中心に、転倒予防の啓発に取り組んでいます。

今回は、自宅内での転倒リスクを減らす対策を紹介していますので、転倒して日常生活に支障をきたす前に、対策していきましょう。

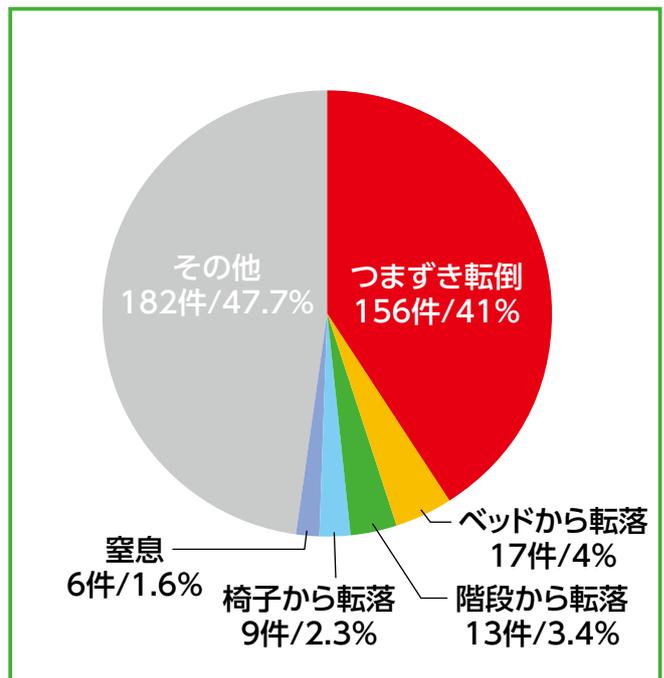
市内の救急搬送 年齢・事故発生場所

市内の救急搬送の**約7割が、65歳以上の人**です。また、事故の半数以上が自宅で発生しており、「**つまずき転倒**」による事故は**41%**です。事故の発生原因と対策を確認して、転倒リスクを減らしましょう。

市内事故年齢区分 (令和5年)



自宅内での事故発生場所 (令和3年)



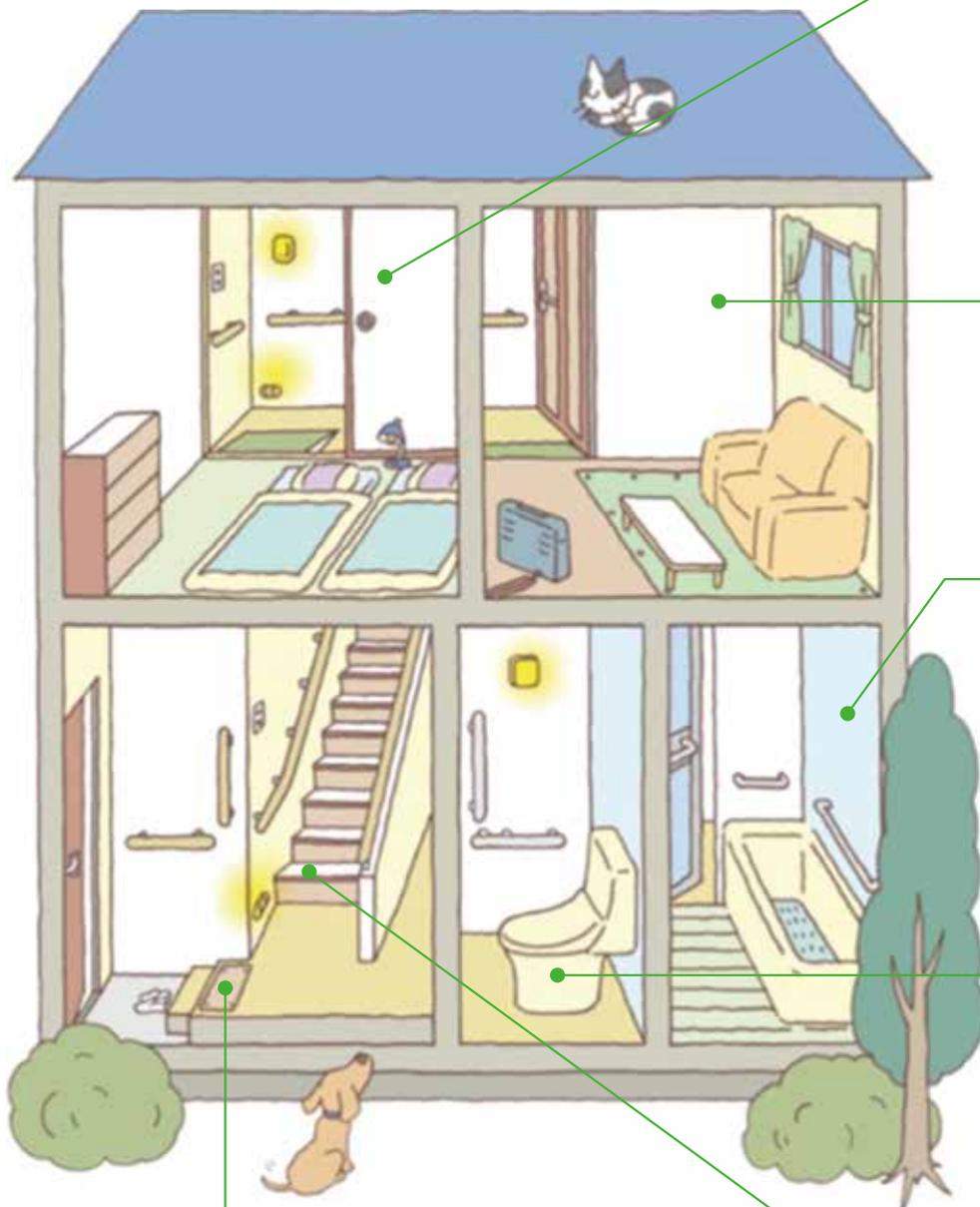
引用:市消防本部 令和5年火災・救急・救助統計、高齢者の予防救急

転倒リスクの主な原因

- 家の中のカーペットのへりやほころび、敷居などの小さな段差
- 濡れた浴室やトイレの床
- 部屋の床に置きっぱなしの新聞や雑誌、電気器具のコードなど
- ぞうりやサンダルなどの脱げやすいものを履いての外出
- 照明が暗い、照明の設置がない



転倒リスクの主な対策



寝室

- 寝ながら手が届く範囲に照明スイッチやスタンドを設ける
- 寝室からトイレへの通路に照明を設ける

居間

- じゅうたんのへりを固定する
- 目の粗いじゅうたんはやめる
- 電気器具のコードはテープなどで固定する

浴室

- すのこなどを敷いて、入り口の段差をなくす
- 浴そうの中ですべらないよう、すべり止めマットを敷く

トイレ

- 照明を明るくする
- 手洗い場の床が濡れている場合は、すぐに拭く

玄関

- 踏み台を設置して固定し、足もとを安定させる
- マットはすべらないように、ピンや両面テープなどで固定する

引用:公益財団法人骨粗鬆症財団リーフレット

階段・廊下

- 階段のへりにすべり止めをつける
- 階段の上下の壁面に足下灯を設ける

今回、紹介したこと以外にも身近なところに転倒リスクは転がっています。何度も転倒を繰り返してしまうなど、お困りの際は下記の問い合わせまでご相談ください。

※市庁舎5階51番窓口では、転倒に予防に関するリーフレットを配布しています。



問い合わせ 健康長寿課高齢者支援係(地域包括支援センター) TEL:25-2391