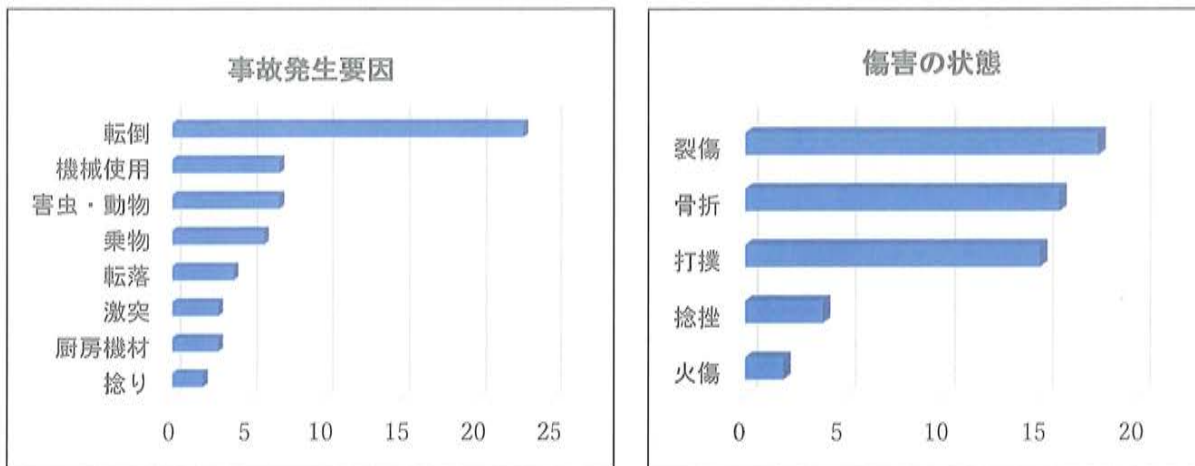


# 転倒防止対策について

伊東市シルバー人材センター 安全推進部

当センターの平成 19 年度から 28 年度の 10 年間に発生した傷害保険の対象となる事故は 55 件で、会員の意識の中では庭手入れ等、屋外での就業の事故が多いのではと感じておられるかもしれませんが、実際には下記グラフが示す通り転倒による事故が最も多く、旅館等の内務での就業で多く発生し、特に筋力の弱い女性会員の転倒事故が 16 件で、骨折まで至るケースも多くなっております。



高齢者の骨折は、長期の入院を経てそのまま寝たきりになったり、認知症につながるおそれもありますので、裏面の「転倒リスクチェック」でご確認ください。

## 高齢者の転倒は室内の方が多い

平成 22 年度に内閣府が 60 歳以上を対象に行った「高齢者の住宅と生活環境に関する意識調査」の結果によると、自宅で転倒した場所は右の表の通りとなっています。室内・屋外と分けると、室内の合計は 82.6%、屋外（庭）は 36.4%（複数回答のため合計が 100%になりません。）で、室内での転倒が多くなっています。外的な要因としては、床が滑りやすい、暗い、手すりがない等があり、住環境の整備として次の対応が考えられます。

自宅で転倒した場所

庭	36.4%
居間・リビング	20.5%
玄関・ポーチ	17.4%
階段	13.8%
寝室	10.3%
廊下	8.2%
浴室	6.2%
台所	6.2%

- ・ 床に歩く妨げになるものがあれば取り除く
- ・ 段差をなくす（目印をつける）
- ・ 足元が暗い所は照明をつける
- ・ 階段等に手すりをつける

就業場所においては環境の整備は難しい面もありますが、普段よりどこに何が置いてあり、段差がどこあるかを注意・把握し、暗い場所では照明をつけるようにするなど、転倒防止に心がけてください。

# すぐにできる! 転倒リスクチェック

はい/いいえの合計が10点以上の人は、何らかの**予防対策**を。

1 つまづくことがありますか	<input type="checkbox"/> はい・1点	<input type="checkbox"/> いいえ・0点
2 手すりにつかまらず、階段の昇り降りをできますか	<input type="checkbox"/> はい・0点	<input type="checkbox"/> いいえ・1点
3 歩く速度が遅くなってきましたか	<input type="checkbox"/> はい・1点	<input type="checkbox"/> いいえ・0点
4 横断歩道を青のうちに渡りきれますか	<input type="checkbox"/> はい・0点	<input type="checkbox"/> いいえ・1点
5 1キロメートルくらい続けて歩けますか	<input type="checkbox"/> はい・0点	<input type="checkbox"/> いいえ・1点
6 片足で5秒くらい立っていますか	<input type="checkbox"/> はい・0点	<input type="checkbox"/> いいえ・1点
7 杖を使っていますか	<input type="checkbox"/> はい・1点	<input type="checkbox"/> いいえ・0点
8 タオルを固く絞れますか	<input type="checkbox"/> はい・0点	<input type="checkbox"/> いいえ・1点
9 めまい、ふらつきがありますか	<input type="checkbox"/> はい・1点	<input type="checkbox"/> いいえ・0点
10 背中が丸くなってきましたか	<input type="checkbox"/> はい・1点	<input type="checkbox"/> いいえ・0点
11 膝が痛みますか	<input type="checkbox"/> はい・1点	<input type="checkbox"/> いいえ・0点
12 目が見えにくいですか	<input type="checkbox"/> はい・1点	<input type="checkbox"/> いいえ・0点
13 耳が聞こえにくいですか	<input type="checkbox"/> はい・1点	<input type="checkbox"/> いいえ・0点
14 物忘れが気になりますか	<input type="checkbox"/> はい・1点	<input type="checkbox"/> いいえ・0点
15 転ばないかと不安になりますか	<input type="checkbox"/> はい・1点	<input type="checkbox"/> いいえ・0点
16 毎日お薬を5種類以上飲んでいませんか	<input type="checkbox"/> はい・1点	<input type="checkbox"/> いいえ・0点
17 家の中で歩くとき暗く感じますか	<input type="checkbox"/> はい・1点	<input type="checkbox"/> いいえ・0点
18 廊下、居間、玄関によけて通る物が置いてありますか	<input type="checkbox"/> はい・1点	<input type="checkbox"/> いいえ・0点
19 家の中に段差がありますか	<input type="checkbox"/> はい・1点	<input type="checkbox"/> いいえ・0点
20 階段を使わなくてはなりませんか	<input type="checkbox"/> はい・1点	<input type="checkbox"/> いいえ・0点
21 生活上、家の近くの急な坂道を歩きますか	<input type="checkbox"/> はい・1点	<input type="checkbox"/> いいえ・0点
	計 <input type="text"/> 点	計 <input type="text"/> 点

はい/いいえの合計  点

## 転倒予防のために

筋力の低下により転倒リスクが4倍になるといわれております。上記チェックで問題のあった方(なかった方も)は、日頃より転倒予防のための運動を心がけましょう。

また、服装(転倒防止靴下、衝撃吸収を入れた下着等の着用等)による転倒予防の対策も考えられます。どこでも起こる転倒に普段よりの対応をしましょう。