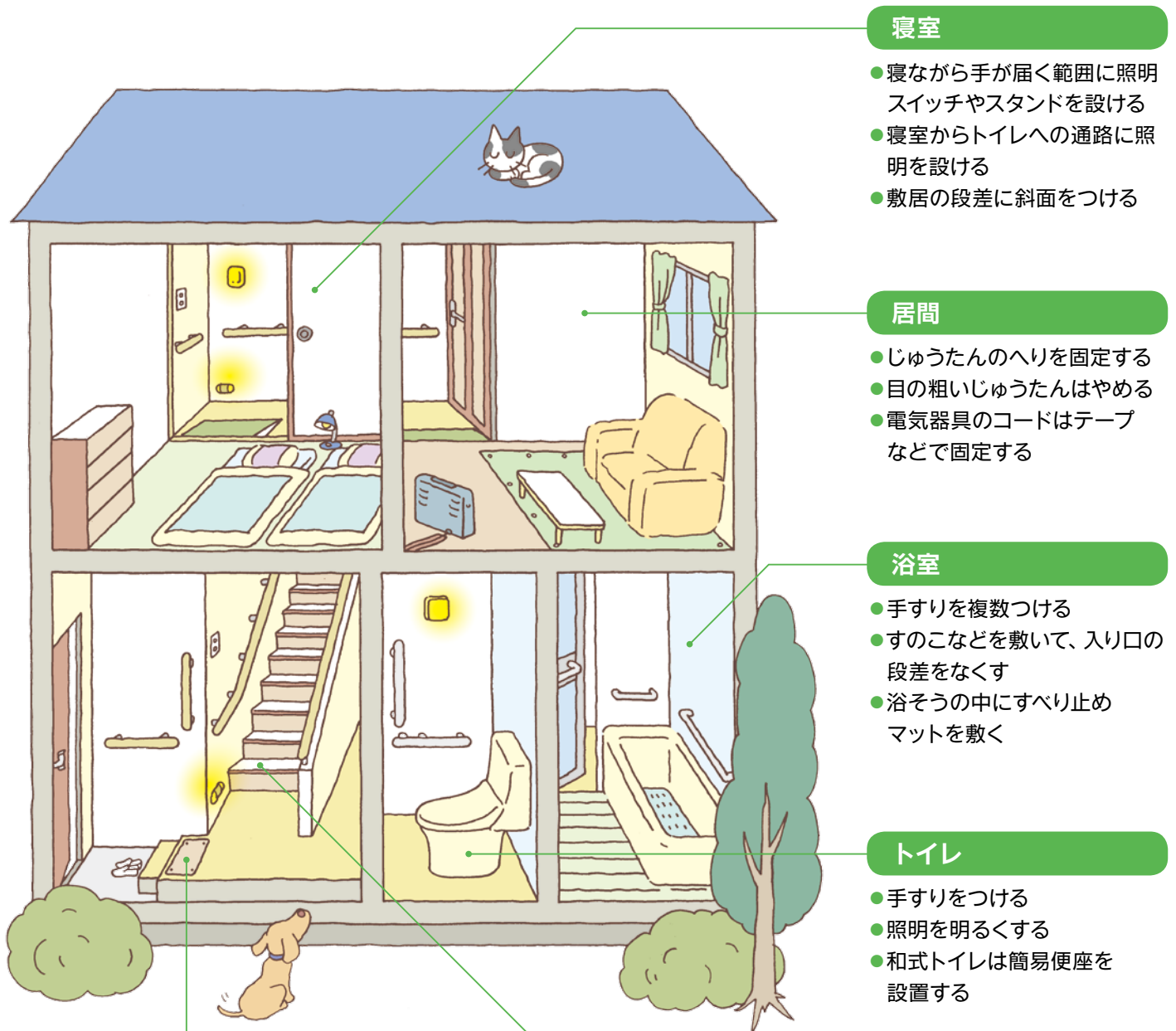




# 転倒予防のために 安全な住まいづくりを

監修：折茂 肇（骨粗鬆症財団理事長）

慣れているはずの自宅の中にも、危険な要素がたくさんあります。  
転倒や転落などの事故を防ぐために、できるだけ安全な住まいに改善していきましょう。



## 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
- 敷居の段差に斜面をつける

## 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

- 手すりを複数つける
- すのこなどを敷いて、入り口の段差をなくす
- 浴そうの中にすべり止めマットを敷く

## トイレ

- 手すりをつける
- 照明を明るくする
- 和式トイレは簡易便座を設置する

## 玄関

- 踏み台を設置して固定し、足もとを安定させる
- 手すりをつける
- 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

## 階段・廊下

- 手すりをつける
- 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
- 照明スイッチは階段の上下に設ける



## 転倒しないためにこんな心がけを

年をとると、どうしても体力のおとろえや病気により転倒しやすくなります。もし骨の量が少なくなっていたら、転倒すると簡単に骨折してしまいます。骨粗鬆症の人はとくに要注意です。足のつけ根の骨折は寝たきりの原因のひとつにもなっているからです。

### 外出時の注意

屋外では平らな道での転倒が多いものです。外出時は、靴や服装などに注意をはらいましょう。



かかとが低く、靴底がすべりにくいものを。ぞうりやサンダルなどの脱げやすいものは避けましょう。

### 杖

「転ばぬ先の杖」ということわざもあります。できるだけ利用しましょう。ファッションの一部と考えるは。



### 服装

和服、ロングスカートなどは足にからまりやすいのでとくに注意。両手はあけておきましょう。



### 階段



駅などの階段はできるだけ手すりを利用しましょう。

### 家の中は意外に危険

転倒の主な原因に「つまずき」があります。家の中のカーベットのへりやほころび、敷居などのちょっとした段差でもつまずいてしまうものです。部屋の中は整理整頓されていますか。読みかけの雑誌、新聞などを床の上に置きっぱなしにいませんか。電気器具のコードは足に引っ掛けやすいので注意しましょう。また、照明の不良があったら早く直しましょう。

