

## 【転倒・転落】

市内において発生した建物内における転倒・転落などのケガにより、年間約700人の高齢者が救急搬送されています。発生場所としては、1位が居室・通路、その他玄関、階段の順となっています。

転倒・転落での事故を防止するには？

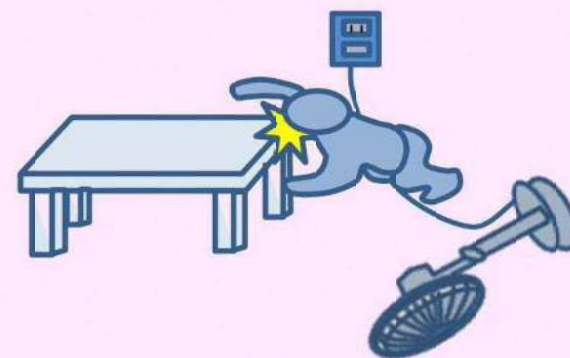
**住居環境を整えましょう！！**

### 1. 居室・通路

家の中を見渡してください。転倒の原因となる危険が、「居室」や「通路」に多くあります。

ちょっとした段差(例:床とマットや布団との段差)・電気コード・ベッド周辺・暗所などに注意してください。

このような環境が、つまずきやバランスを失う原因になります。また、夜中にトイレへ行く時、暗くて見えにくいと物につまずき転倒の危険性が高まります。



### ☆事件事例

- 布団上で足がもつれて転倒し、家具の角に右顔面をぶつけて負傷した。
- 夜にトイレから戻ろうとしたところ、居室内で転倒し足を捻り負傷した。
- 寝返りをしたところベッドから転落し、腰の痛みにより体動困難となった。
- 畳上にあったスーパーのビニール袋で足を滑らせ尻もちをついた。その際に腰を負傷した。



## ☆予防と対策

- 整理整頓を心がけましょう。(居室や通路には、滑りやすいビニールや広告、チラシ等を置かないようにしましょう。)
- 自分の周りに物を出しっぱなしにしないようにして下さい。
- コード類は、長くならないように整理しましょう。
- 夜間は、足元を照らすライトを設置しましょう。
- 靴下は、滑りにくいものを履きましょう。
- 浴室・トイレには手すりをつけましょう。

※自宅の至る所に危険が潜んでいます。みなさん自身が、そのことに気付いていない場合が多く、それが自宅での転倒事故の最も大きな原因となっています。今回挙げた事例は、ほんの一部です。これを機会に転倒しやすい環境がないか障害物がないかを確認し、より安全に暮らせる環境づくりを心がけましょう。

## 2. 玄関

玄関は、家に出入りする際に必ず通る場所で、一般的に大きな段差があることから、転倒事故が多く発生する場所です。段差を上がる時や靴を履く際には、転倒に注意が必要です。

## ☆事件事例

- 玄関でよろめき転倒し、顔面を負傷した。
- 玄関で靴を履こうとした際、上手く履けず、前のめりに転倒し、膝を負傷した。
- 荷物を持ちながら玄関を上ったところ、段差につまずき転倒し、手首を負傷した。

## ☆ 予防と対策

- スロープや手すりを付けたり、極力段差を無くすようにしましょう。
  - 玄関のタイルは滑り易いので、滑りにくい靴を履きましょう。
  - 玄関の土間から上る時や下る時に転倒する事が多いので、足元に注意しましょう。
- ※靴を履く時には、折りたたみ式の椅子を設置しておくなどの工夫をしましょう。

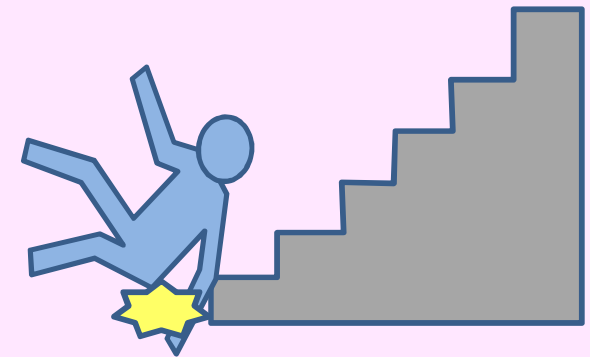
## 3. 階段

階段の事故は、「上り」よりも、「下り」のほうが多く起こっています。

少しの段差からの転落であっても骨折など重大な事故に繋がる危険があります。

## ☆ 事故事例

- 2階から階段(約15段)を降りる際に、足を踏み外し、転落して全身を打撲した。
- 階段を上がっている際に、2, 3段付近で踏み外し、足首を負傷した。
- 布団を抱えて階段を下りていたところ、誤って足を滑らせ転落し、頭部と腰部を負傷した。



## ☆ 予防と対策

- 手すりを取り付けましょう(「上り」・「下り」するときに掴まることで、転倒転落を防げます。)
- 滑り止めシートを貼りましょう。
- 足元が暗いので、ライト等を設置し、足元を照らしましょう。
- 高齢者の居室は1階にして、なるべく階段を使わないようにしましょう。

※両手に荷物を持ったまま、階段を「上り」・「下り」しないようにすることが大切です。