

転ばない環境づくり

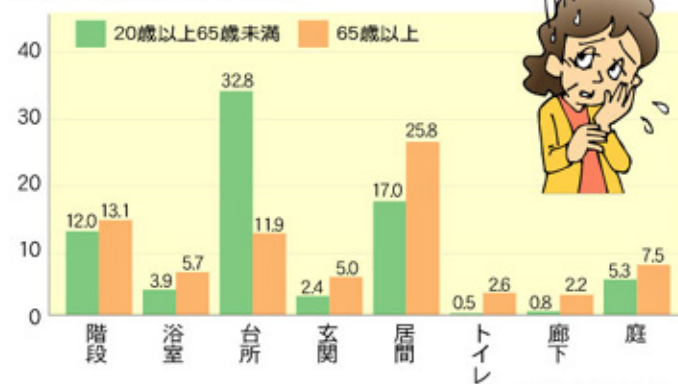
高齢になると、1日の大部分を室内で過ごすことが多くなります。一見、安全に思える室内ですが、転倒しやすい場所が数多くあります。特に足腰の衰えた高齢者にとって、敷居のわずかな段差も転倒の原因になります。室内の状況をチェックし、転ばない環境づくりを実践しましょう。

■ 転倒を防ぐポイント～屋内編～

家の中は安全だと思い込んでいませんか？お風呂や階段などは滑りやすく注意を払うのですが、普段生活している居住空間は油断しがちです。転倒を防ぎ、いつまでも元気で暮らせるように、我が家の環境をもう一度点検してみましょう。

■ 家庭内の主な事故発生場所

65歳以上の高齢者の事故のうち、6割以上が家庭内で起きています。

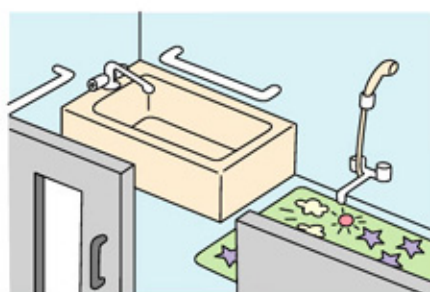


玄関



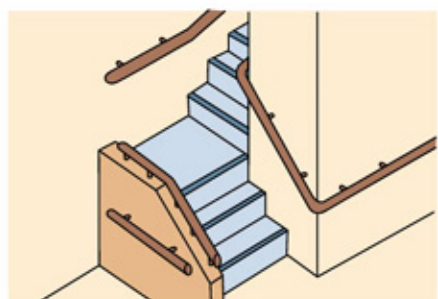
- ・靴を履く時のために、低めの椅子を用意する
- ・手すりを付ける
- ・滑りやすい玄関マットは固定する

浴室



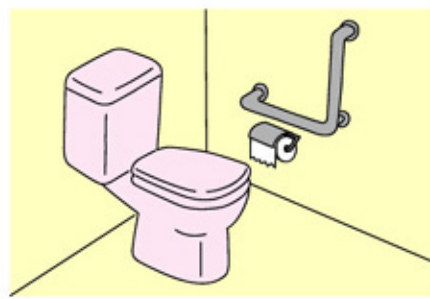
- ・手すりを付ける
- ・段差を解消する
- ・浴用マットは滑り止め付きのものを使用する
- ・浴室用具(シャンプー等)は一箇所にまとめる

階段



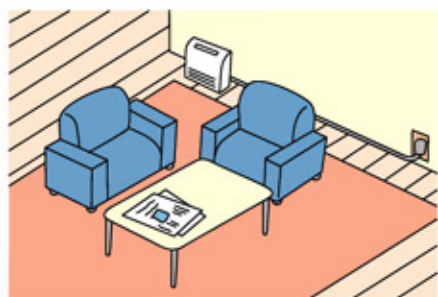
- ・手すりを付ける
- ・滑り止めを付ける
- ・照明を明るくする

トイレ



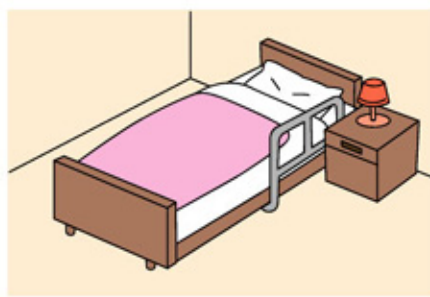
- ・手すりを付ける
- ・足腰に負担の少ない洋式トイレに変える

居間



- ・敷居の段差を改善する
- ・じゅうたんは固定する
- ・コード類、新聞、雑誌などを整理する
- ・常に整理整頓する

寝室



- ・ベッドは座り立ち上がりやすいものにする
- ・ベッドの脇に手すりを付ける
- ・必要なものは取りやすい場所にまとめる

健康は みんなの希望 こくほのねがい！

「ちばこくほ」千葉県国民健康保険団体連合会