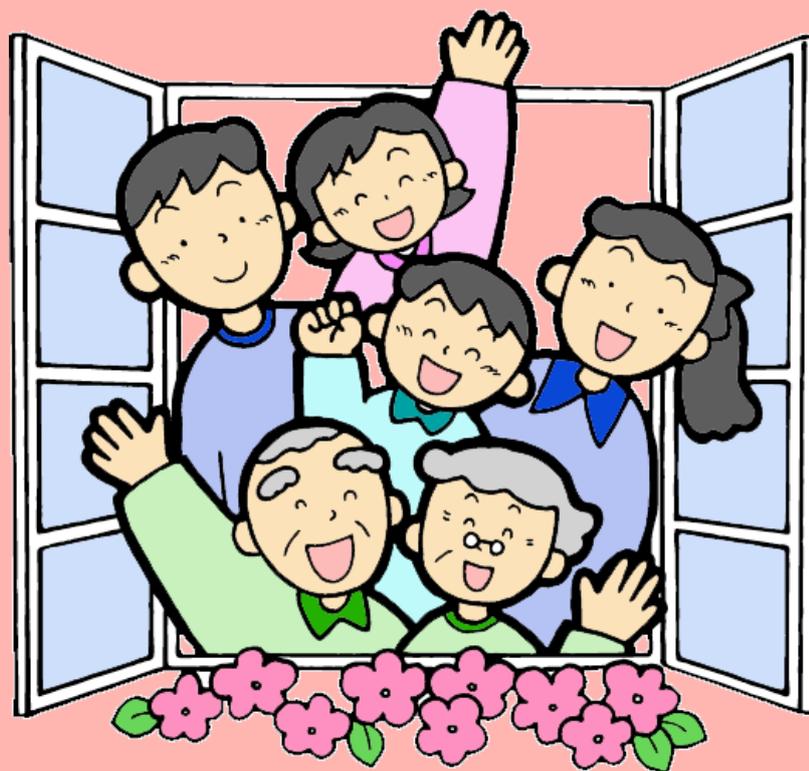


転倒予防について

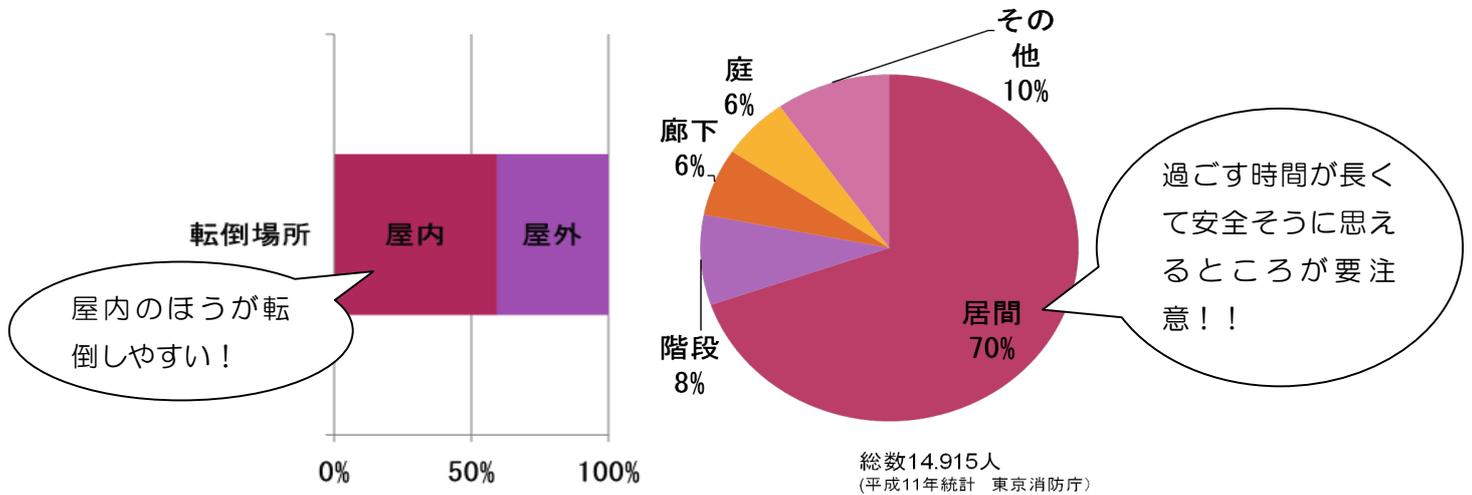
～ 環境整備 編 ～



独立行政法人国立病院機構

大阪刀根山医療センター リハビリテーション科

転倒予防のための環境整備



転倒しやすい場所の具体例と対策案

① 玄関

上がり框が高い

↓

- ・台を置く
- ・手すりの設置

靴が散らかっている

↓

すぐに使わないものを収納する

②廊下

- 通路幅が狭い
 - 通路を物でさえぎっている
- ↓
- 収納場所を見直し廊下幅を広くとる



自然光で段差や物が見えにくい



カーテンで光量を調節する

床が滑りやすい



履物を工夫する
例：滑りとめのついた靴
下などを利用

※トイレ前の廊下



→夜間はスイッチを探してバランスを崩すことも！！

夜間暗くて見えにくい



- スイッチのある場所をわかりやすくする（蛍光テープなど）
- 足元灯や懐中電灯の利用



夜トイレに行くと、寝起きで頭がぼおっとしたり、寝る前に睡眠剤を服用して体が思うように動かなかったりすることもあります。夜間のトイレ移動は特に注意しましょう。

③階段



- 段差の境目がわかりにくい
- 不安定なものや小物が多い



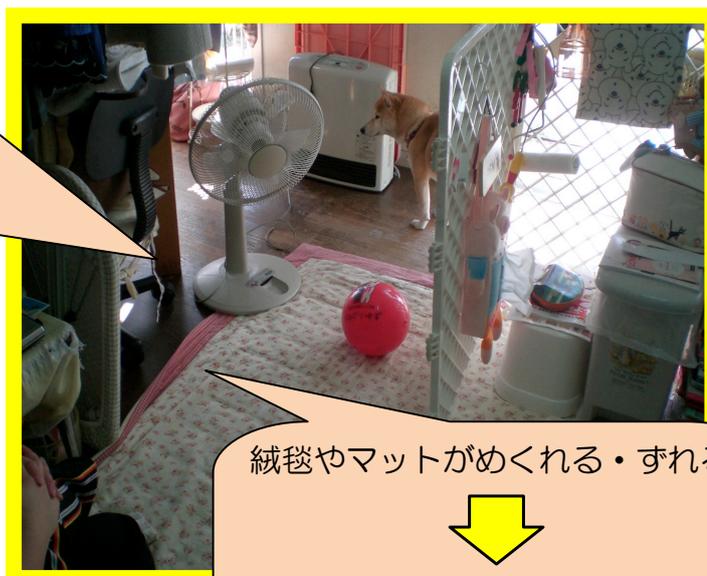
- わかりやすい色の滑り止め機能のついたテープなどを貼る
- 転倒の原因になるような不安定なものを置かない

④居間

- 通り道にコードのついた電化製品がある
- 床に小物が転がっている



- なるべく小物を置かない
- コードをまたがないよう置く位置を変える



絨毯やマットがめくれる・ずれる



マットの裏に滑りどめを使う
※床の材質が変わるととこでつまづきやすい！

⑤ トイレ

便座が低い・和式の便座
→立ち座りがしにくい



手すり・洋風便座の利用



⑥ 浴室

高さのある浴槽



すのこをひいて高さを解消
(注意: 全面に敷いていないと段差
ができてかえってつまずきやすい)

※シャワーチェアや取り付け型の
手すり、バスボード



水や泡はよく流し床が滑りやすくなるようにしましょう。また浴槽出入りがふらつく場合、浴槽の高さが35cmから45cm程度であればシャワーチェアをつかって座った姿勢で足を入れて入る方法もあります。浴槽に取り付けることの出来る手すりを使う方法もあります。

- 布団の上でバランスを崩す
- 布団や衣服にひっかかる



- 衣服を片付ける
- 固定されたものを持って立ち上がる

⑦ 寝室



※据え置きタイプの手すり
(レンタルも可能)



布団の上で立ち上がるのは、畳の上に比べふらつきやすくなります。また、立ち上がる時のふらつきが心配な場合は、柱など固定されたところを持って立ち上がりを補助してください。最近はレンタルでも利用可能な据え置きタイプの手すりもあります。

※床からの立ち座りは筋力の低下した方には負担になりますので、ベッドの使用をお勧めします。その場合はベッド柵をとりつけるなど、転落に注意しましょう。

- 側溝
 - 点字ブロック
 - マンホール
- つますきやすいのものが多いい!

番外編：屋外

屋外にももちろん危険はたくさんあります。たとえば、つま先をあまりあげずに歩くと、点字ブロックの凹凸につますいてしまうことがあります。マンホールなどは雨で濡れると滑りやすくなるので注意が必要です。

でこぼこしているような道では、歩くリズムが乱れたり、バランスが崩れたりしてふらつきやすくなるため、歩道は思ったより危険だということを意識して気をつけて歩きましょう。



屋内、屋外ともに、まずは身近なところからふりかえってみて、必要となれば、できるところから転倒予防の為の環境整備を行っていきましょう。