

# 転倒（高齢者）編

「一般負傷」によるケガのうち、約6割が『転倒』による負傷者となっています。  
年齢別では、高齢者（65歳以上）がもっとも多く、全体の約8割を占めています。

## 原因

- 『つまづく』 段差、電気製品のコード類、キッチンマット、ベッド周辺
- 『滑る』 フローリング、新聞やチラシ等の滑りやすい物、濡れた床・浴室
- 『バランスを崩す』 物を踏みつける、立ち上がる際
- 『暗所での行動』 足元が見えない



## 予防のポイント

### ●整理整頓！

部屋の整理整頓を心がけましょう。

### ●部屋を明るく！

行動する時は、部屋を明るくする。  
特に夜間の移動の際は、灯りをつける。

### ●滑らない、転ばない対策を！

踏むと滑りやすいもの（新聞やチラシなど）は床に置かない。  
敷居などの段差はできるだけ少なくする。  
靴下やスリッパは、滑りにくいものを履く。  
浴室・浴槽内にも滑り止めシートを設置する。

### ●普段からウォーキングなど運動を 心がけ、転倒しない体づくりを！



まずは家の中をチェックしてください！！