

毎日が

てん とう  
10月10日は「転倒予防の日」です

# #転倒予防の日

※「転倒予防の日」は日本転倒予防学会が提唱しています



できることから転倒予防の取り組みを行きましょう

部屋の整理

適度な運動

危ない所の見える化

⚠ 段差・溝・傾斜・滑りやすい床等を **明るく照らす**・**色を変える**・**しるしを貼る**



## 長引くコロナ禍で運動不足になっていませんか？

高齢者にとって、転倒・転落は骨折や頭部外傷等の大けがにつながりやすく、それが原因で介護が必要な状態になることもあります。

高齢者の介護が必要となった主な原因は、「骨折・転倒」が4番目の多さです※<sup>1</sup>。また、高齢者の転倒・転落・墜落による死者数は交通事故による死者数の約4倍です※<sup>2</sup>。

生活環境をチェックして、転倒の原因を減らすことが大切です。

※<sup>1</sup>：令和元年国民生活基礎調査（厚生労働省）より。65歳以上では、認知症、脳血管疾患（脳卒中）、高齢による衰弱と続き、「骨折・転倒」が13.0%を占めています。

※<sup>2</sup>：令和2年人口動態調査（厚生労働省）によると、高齢者の交通事故による死者数が2,199人に対して、転倒・転落・墜落による死者数は8,851人でした。

## 主な転倒の原因



加齢による身体機能と認知機能の低下

病気や薬の影響

運動不足による身体機能の低下

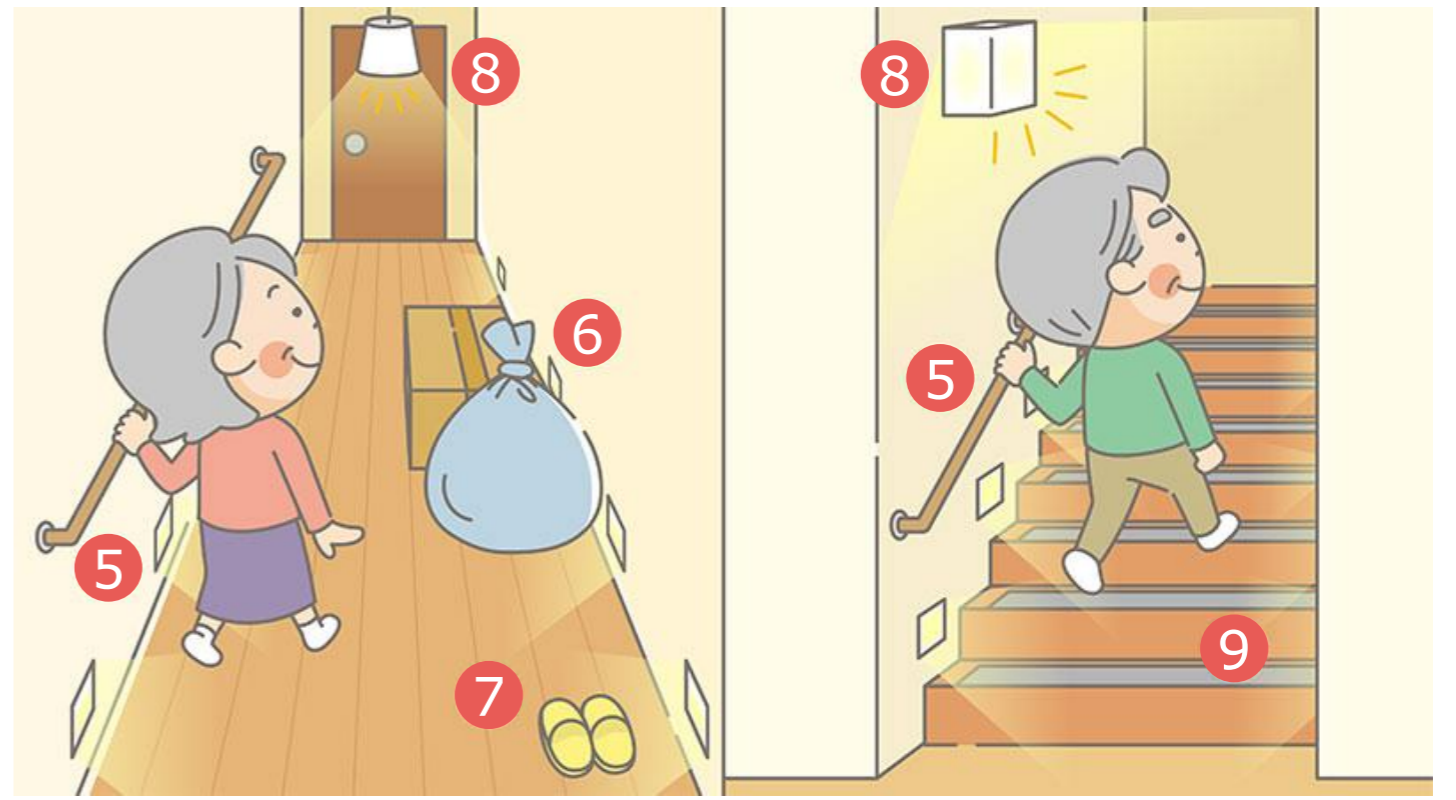
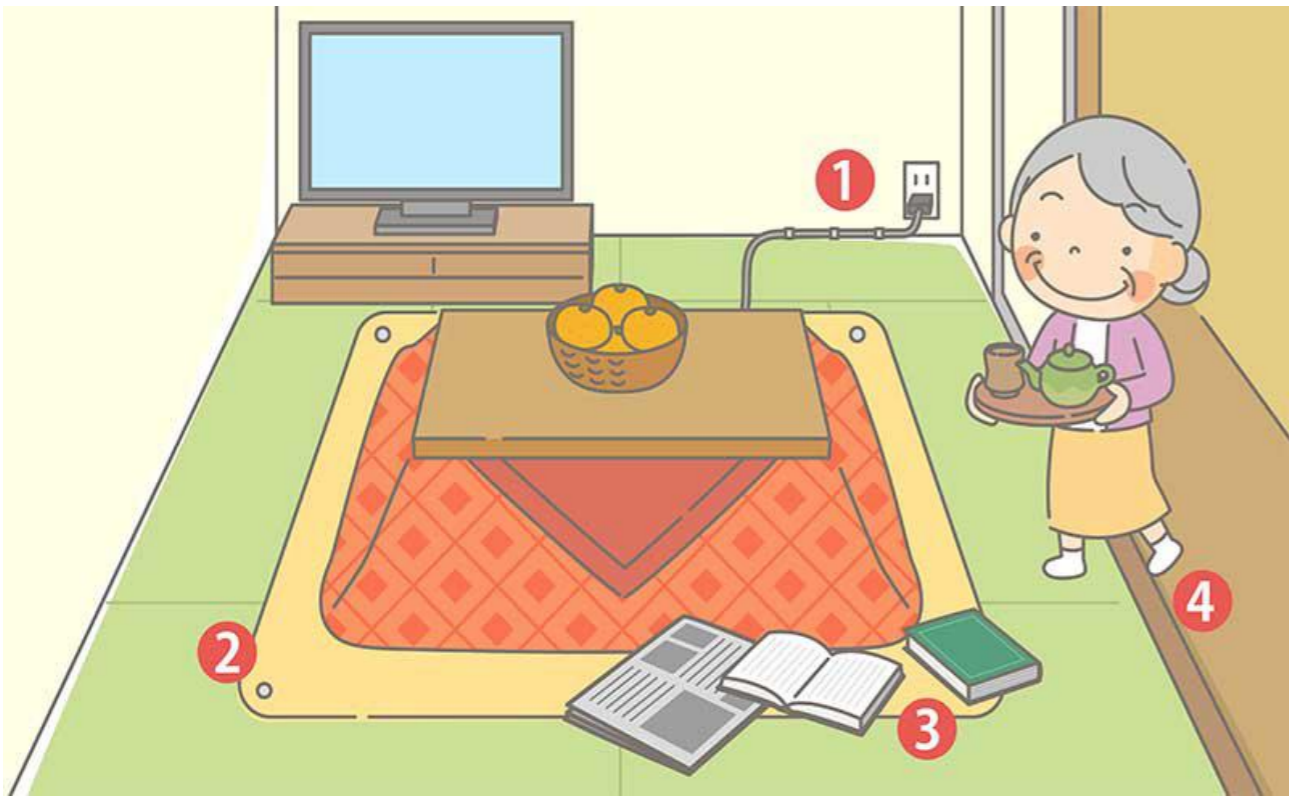


●消費者庁の公表資料及び政府広報オンライン「[たった一度の転倒で寝たきりになることも。転倒事故の起こりやすい箇所は？](#)」を基に作成しました。●イラストは政府広報オンラインから転載しています。詳細は右のQRコードからご覧いただけます。



政府広報オンライン

## 家の中はこんなところを工夫しましょう！



①コードの配線は歩く動線避ける。壁をはわせるか、部屋の奥にまとめる ②引っ掛かりやすいカーペットやこたつ布団は使用しない。めくれやすいカーペットの縁は目立つテープを貼って固定する ③⑥床に物を置かない ④1～2cmの段差はつまずきやすいので、スロープを付けるか、目立たせて視認性を高める ⑤手すりを付ける ⑦転倒の原因になる滑りやすい靴下やスリッパは使用しない ⑧足元がよく見えるよう照明を明るくする ⑨階段にすべり止めを付ける・視認性を高める (ほかにもいろいろ！詳しくは政府広報オンラインをご参照ください。)

# 生活環境をチェック！ 転倒の原因を減らしましょう

※「ぬかづけ」は日本転倒予防学会が提唱しています

ポイントは「ぬかづけ」

イラスト中の「ぬ」「か」「づけ」を探してみましょう

**ぬ**

濡れているところは滑って転びやすい

**か**

階段・段差はつまずいて転びやすい

**づけ**

片付けていないところはつまずいて転びやすい

## 外出時はこんなところにご注意を！

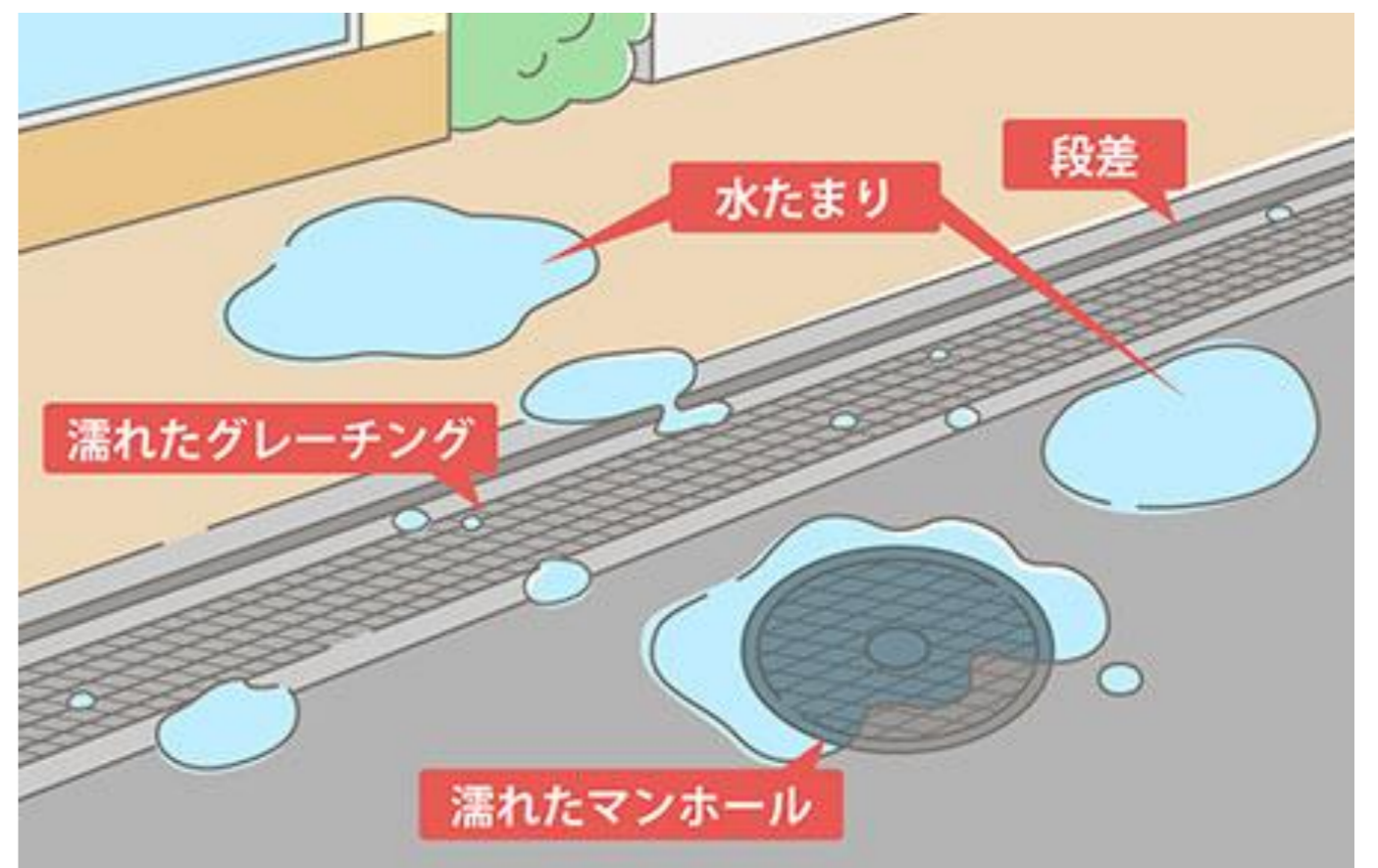
- 雨の日は、道路や建物内の床が濡れて滑りやすいため、特に注意が必要です
- スーパーなどでの買物中は、商品に気をとられすぎないように足元や周囲、注意表示にも気を付けましょう
- 靴紐の締め方や長さは適切ですか？靴底はすり減っていませんか？不具合があれば修理するか新調しましょう

注意表示の例



障害物注意

滑面注意



▲ 店舗で危険だと感じたらお店の方に伝え、安全策をとってもらいましょう ▲