

住みなれた我が家でも…

自宅での転倒・転落

暮らしの中で自宅は最も安全な場所のはず。ところが実際には多数の救急搬送事故が起こっています。中でも転倒事故はその大多数を占めており、自宅が安全な場所とは言い切れない状況となっています。特に高齢者の場合、転倒事故や転落事故によって後遺症を残したり、寝た

きりになるケースもあります。住み馴れた自宅では、家具の配置や動線など馴れているだけに動作に注意を払うことが少なく、つい油断しがちになることが、転倒や転落につながるのかもしれない。たとえ自宅でも危険は潜んでいます。くれぐれもご注意ください。

ここに
ご注意

自宅での転倒を防ぐ



●手をついて歩く

自宅内の壁や作り付けの家具など、丈夫で手をついても動かない部分に片手をつきながら歩きます。ずっと片手をつかなくとも2~3歩に1回程度つけば十分に効果的です。片手で体を支えることでバランスが崩れず転倒しにくくなります。また、片手をつくと頭や体を家具などに打ち付けることも防ぐことができます。

●通り道に物を置かない

自宅の廊下や居間などの通り道に荷物などを置くと、これを避ける、またぐという新たな動作が必要になり、この余分な動作が転倒の原因になりかねません。自宅内の通り道にはモノを置かないよう注意しましょう。

●床を濡らしたらすぐにふき取る

植木鉢の水やりなどで、床に水をこぼすことがあります。床を濡らしたらすぐに拭き取ってください。こぼした時は覚えていても時間が経つと忘れてしまい、足を滑らせ転倒する恐れがあります。直後に拭き取ることで、床が濡れていることを知らない他の家族の転倒も防ぐことができます。

●階段での転落防止

階段には手すりや照明などを設置したり、踏板には薄手のカーペットを敷くなど、転落予防のための環境整備をお勧めします。また、考え事をしたり、何かに気を取られると危険です。階段の上り下りに集中しましょう。使い慣れた階段でも足がもつれたり、踏み外すことがありますので、バランスを崩しやすくなった、足腰が弱ったなど、少しでも危険を感じたら一段ずつゆっくり上り下りしてください。大きい荷物や重い荷物は厳禁。小分けにして運ぶようにしてください。なお、階段の事故は、下りるときの事故が上るときの事故の4倍を超えるとされています。下りるときには特に注意が必要です。

●踏み台を使う時は

踏み台を使う時は壁や柱、固定した家具などに片手をつき、バランスを崩さないよう支えにしてください。踏み台を使っても見上げるような高所の場合は、大き

自宅での転落を防ぐ



ここに
ご注意

めの脚立の一段目か二段目までを使い、脚立の天板に手をついて支えにしてください。それ以上の高所は誰かに依頼するようにしましょう。支えのない状態で上を見上げるとバランスを崩しやすくなり危険です。また、スリッパやサンダルを履いたまま踏み台や脚立に乗るのは危険です。裸足か靴型のしっかりした履物にしましょう。

●履物や衣類にも心配りを

スリッパやサンダルなど足に引っ掛けるだけの履物は脱げやすく、階段では危険です。靴型の室内履きを使うといいでしょう。また、裾の長い衣類も足に絡まったり、裾を踏んでしまう恐れがありますので、体、特に足を動かしやすい衣類を利用するようにしてください。