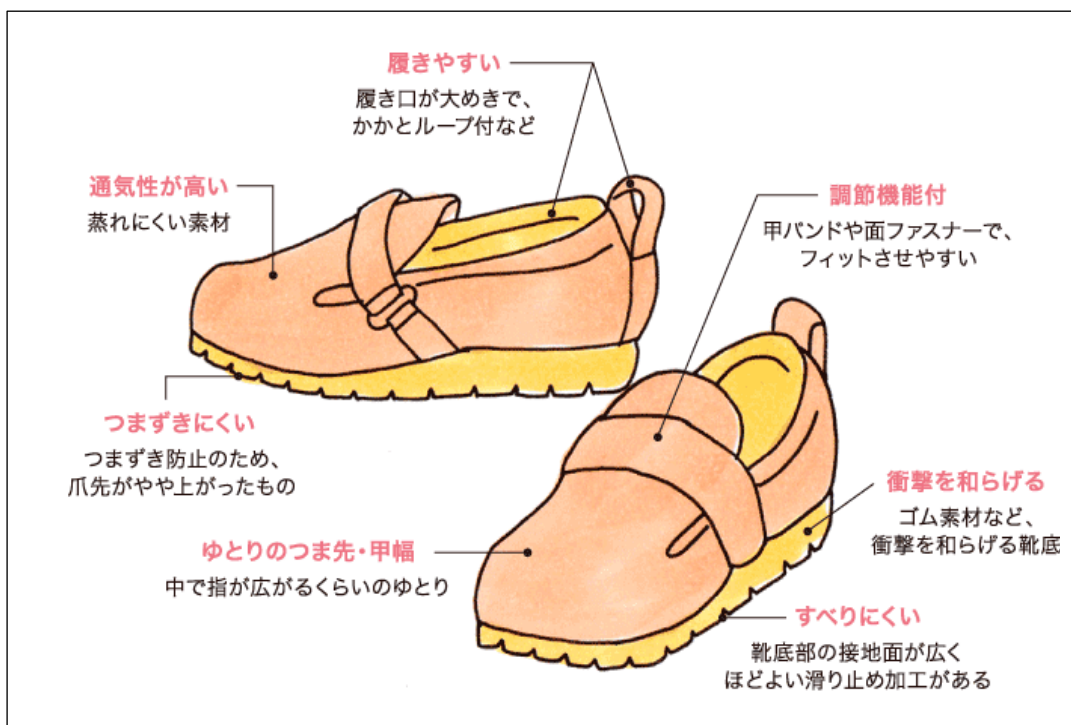


転倒予防！ いろいろグッズ紹介



安全な靴の選び方



<情報コーナー> 冬にそなえて転倒予防 ～環境編～

冬は転倒の危険が増します。

寒さで体がすくんでしまいますよね。また厚着になるので、うごきにくい。

靴下で滑りやすい・・・などなど理由があります

今回は環境編です。転倒を防いで冬を乗り切りましょう。



～ミニの耳より情報～ 高齢者はなぜ転倒しやすい？

1. 加齢による身体機能の低下、感覚の鈍化で注意力の低下
本人が思っている動作と実際の動作に差が生まれ思った通りに動けないなので、さらに時間がかかり焦ったり緊張したり。
運動会でお父さんたちが転ぶのもこれですね（^^）
2. 病気や薬の影響
3. 運動不足
4. 生活環境（次のページをお読みください）

生活環境で注意する箇所

【1. リビング】

＜転倒の原因＞

- 電気コードに足をひっかける。
- カーペットやこたつ布団につまずく。
- 床に置いていた雑誌や新聞紙の上で足をすべらせる。



＜対策ポイント＞

- 電気コードは壁に沿わせるなど、動線の邪魔にならないようにする。
- めくれやすいカーペットの下にはすべり止めを敷いておく。
- つまずきやすいカーペットやこたつ布団の使用は控える。
- 床には物を置かず、整理整頓された部屋をキープする。

【2. 玄関】

＜転倒の原因＞

- 靴を着脱する際にバランスを崩す。
- 玄関マットですべる、つまずく。
- 上がりかまちなどの段差を踏み外す。

＜対策ポイント＞

- 手すりを設置する。
- 椅子に座って靴の着脱をする。
- 玄関マットを使用する場合は、下にすべり止めを敷く。
- 高さのある上がりかまちには、踏み台を設置する。



【3. 階段・廊下】

＜転倒の原因＞

- 階段や廊下の素材がつるつるすべりやすい。
- スリッパを履いたままで踏ん張りにくい。
- 足元が暗くてよく見えない。

＜対策ポイント＞

- 手すりを設置する。
- 階段にすべり止めを付ける。
- 廊下はすべりにくい床材にする。
- すべりやすい靴下やスリッパの使用は控える。
- 足元を明るく照らす。

