

自宅での転倒事故に注意！！

高齢者が骨折すると寝たきりや要介護状態になることがあります。高齢者にとって危険な病気の1つである骨折の最大の原因は転倒です。高齢者による転倒は、外出時の慣れない環境で起きると考えてしまいがちですが、実際は多くが、自宅内で起きています。

一番慣れている環境だからこそ何気ない動作で転倒してしまいます。住環境の改善で転倒予防しましょう！



自宅での転倒事故を防ぐ4つのポイント

1 コード類をまとめる

つまづかないよう、電化製品のコードを短くまとめる、壁にはわせるなどしましょう。



2 履物を変える

スリッパは脱げやすいため、階段・段差では危険です。裸足かはな緒物のはき物がおすすめですが、抵抗がある場合はかかとがおおわれるルームシューズに変えてみましょう。



3 間接照明器具を置く

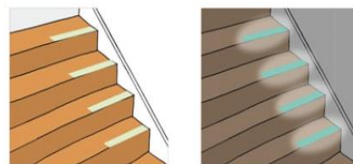
廊下に足元灯、枕元に電気スタンドなどの間接照明を置き、視界を明るく保って下さい。



人感センサー付きの節電タイプの器具もあります。

4 段差、階段を目立たせる

敷居や階段の段差の端に光るテープなどを貼り、下段との違いがわかるようにしましょう。



監修：日本転倒予防学会理事長 武藤芳照先生

京都市西京区地域介護予防推進センター

地域のお宝情報

西京竹サポと運動しませんか？

西京いきいき公園体操

日時 毎月第1・3火曜日 10時から
1月3日はお休みです

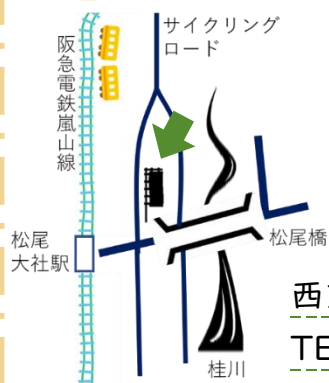
緑の旗が目印!!

場所 嵐山東公園(松尾橋上流)

雨天中止・祝日休み

ケガや事故、荷物の盗難・破損については、責任を負いかねますのでご了承ください。

西京区役所健康長寿推進課
TEL ☎075-381-7643



一今月の事業所紹介

京都厚生園 居宅介護支援事業所

地域に根ざし、介護のお悩みやお困りごとに介護サービスの相談・調整しております。

地域・自宅で長く生活するために、一緒に考えさせて頂きます。



〒615-8256
京都市西京区山田平尾町46番地
京都厚生園居宅介護支援事業所
TEL：075-392-1007