

転ばぬ先の知恵

# 住まいや暮らしを チェック!!

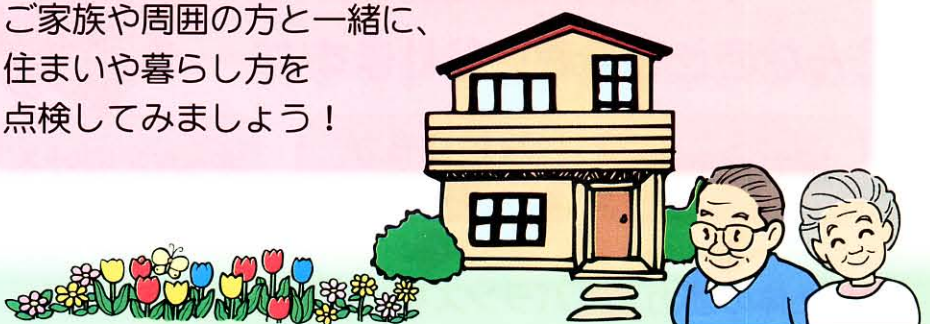
京都府転倒予防強化モデル事業（平成16～17年度）



高齢者の転倒事故等の多くは、平らな道や住まいの敷地内で起こっています。よく言われる段差や浴室等住環境が問題なのでしょうか。

実は、今回行った転倒経験者への訪問調査によると「住環境」の他にも、「意識」や「暮らし方」も大きな要因でした。

寝たきりを予防し、元気に高齢期を過ごすため、ご家族や周囲の方と一緒に、住まいや暮らし方を点検してみましょう！





# なぜ転倒しやすくなるのでしょうか

## 視力の低下

小さな障害物に気づきにくくなります。

## 神経のはたらきの低下

目、耳、手や足などからの情報量が減るため判断が遅れがちです。

## 関節の痛みや障害

関節がスムーズに動かなくなり身体が対応しにくくなります。巻き爪や、外反母趾にも注意が必要です。



## 薬

睡眠剤、降圧剤、精神安定剤、血管拡張剤、消炎鎮痛剤等はふらつきが出ることがあります。多種類の服薬にも要注意。

## バランス機能や、筋力の低下

ふらついても身体をもとに戻したり、踏ん張る力が弱りがちです。

## 住環境

段差、暗がり、スリッパ等

## 点検しましょう

## 身体編

① 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
② 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
③ 15分位続けて歩いていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
④ この1年間に転んだことがありますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
⑤ 転倒に対する不安は大きいですか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ

### 判定

1 の印がついた回答全てにチェックがついた時は転倒・骨折の危険が高いと考えられます。転倒予防体操や散歩などこまめに体を動かしましょう。

参考/特定高齢者把握生活機能基本チェックリスト

こんなことも参考になります!!

体力  
チェック

握力がある



上体の筋力

片足立ちができる



バランスをとる力

さっさと歩ける



全身の持久力

点検しましょう

# 家屋や暮らし編

チェック



## 家屋

- ①床の上に新聞、雑誌、コード等障害物が多い
- ②日中でも家の中や階段・廊下が暗い
- ③敷物の縁が波打ったり、持ち上がっている
- ④浴槽や洗い場が滑りやすい
- ⑤物干し場の足場が不安定
- ⑥物干し竿が高すぎる

## 履き物

- ①近所に出かける時に、よくつっかけをはく
- ②履き物が大きすぎたり、足先までしっかり入らないなど足に合っていない
- ③靴底がすり減ったり、ひどく変形している
- ④家の中でスリッパの脱ぎ履きが多い

## 自転車

- ①歩くのが苦手なので自転車を利用している
- ② つっかけやサンダルで乗る
- ③前かごに荷物をたくさん積む
- ④サドルが高くて、かかとが地面に着かない

## 日常の動作や心がけ

- ①踏み台に立って、物の出し入れ等の作業をする
- ②つい階段に物を置いてしまう
- ③年齢の割に気丈で自信過剰のところがある
- ④いつも多忙でバタバタしている
- ⑤家での役割がなく、じっとしていることが多い
- ⑥会合等への参加が苦手なで、閉じこもりがち



チェックがあった方は  
右の**提案!**を参考に  
生活を見直しましょう

# 提案! 転ばない暮らしのために

## 家屋の工夫等

- いつもの移動する場所は通りやすく。生活動線を考えた家具配置を。つまずいたり、さけようとしてバランスを崩す原因になりがちな床の上のものを片付けたり、コード等は壁際にまとめて寄せましょう。
- 暗いと段差を見落とす危険があります。採光を良くしたり夜光テープを貼るなどの工夫をしましょう。
- 敷物の縁を両面テープで留めたり、滑り止めのあるものにしましょう。
- 浴室の床は滑らない材質にするか、滑り止めマットを敷き、安心のため浴室・浴槽ともに手すりの設置を。
- 物干し場の足もととは平坦に。低くて干しやすい物干しを使いましょう。



## 履き物の工夫

- 幅広でかかとの低い靴をはきましょう。つまかけやサンダルは大きすぎたり幅が狭いと事故のもと。
- スリッパは案外すべりやすく、敷居等での脱ぎ履きでつまずくことがあるので、はかない方が安全です。(特に階段)
- 底がすり減ったり変形がひどくなった靴は、すべったり膝等を痛めません。
- 新しい履き物はつまずきやすいので、慣れるまでは用心しましょう。



## 自転車事故を防ぐ

- 自転車は手軽な乗り物ですが、転倒すると危険です。
- 足にあった靴をはき、ルールを守り注意して乗りましょう。
- 足腰や判断力が弱っている人は、乗らない選択も必要です。



## 日常動作や心がけ

### 和の暮らしも大事 でも…

上がりかまちの段差、蒲団の上げ下げや立ったり座ったりの和式の暮らしは足腰を鍛えることにつながります。でも…不自由を感じたら手すりの設置等を検討しましょう。

- 上がりかまち、階段、滑りやすい風呂や廊下等に手すり
- 大きな段差には踏み台を置く
- トイレには手すり。洋式に改装が望ましい。



### あわてない 過信しない

よく使う物は楽に出し入れできる所に移しましょう。

- 動作をゆっくり分割して行う。(例えば一旦お盆を置いてからスリッパを脱ぐというように)
- 小さな段差は意識して踏んだり、脚を高く上げてまたく。
- 不自由を感じたら二階は使わない。体力年齢を意識して暮らすことが転倒事故防止にはとても大切です。

### 前向きに

- できる仕事を任せてもらい、○こまめに動き、○おいしく食べたりおしゃべりしたり、○散歩、○筋力やバランス力をつける体操をするなど、前向きに生活することが転倒を予防し、健康長寿につながります。

ゆみえさん  
81歳

## 椅子に立ち上がり バランスを崩して 転倒・骨折

急な雨に、急いで軒下の洗濯物を取り込もうと、窓際のマッサージチェアの肘掛けの上に乗って、洗濯物を持ったままバランスを崩して椅子ごと転倒。左手首を骨折した。



### コメント

ゆみえさんはもともと膝や腰痛があり転倒の危険性が高い方です。体力や弱点を自覚して「急ぐ時こそあわてずに」を心がけたいですね。

としこさん  
84歳

## 浴槽の縁で手がすべって 転倒

冬の夜、洗い場で浴槽のふちに手をかけて立ち上がろうとしたが、手が滑り、カランで頭を強く打った。その後も同じように手が滑って頭を壁に打ちつけた。



### コメント

としこさんは両膝に痛みがあり、手にかなりの体重をかけてふんばったため、その手が滑りました。浴室・浴槽ともに、動作に応じた場所に、しっかりとした手すりがあると安心です。

## 転倒経験者への訪問調査から

転んだ原因は様々でした。

- 加齢や様々な病気、多種類の薬の服薬等の身体要因
- 足に合わない履き物や敷物、滑りやすい浴室等の住環境
- 自転車への荷物の積み過ぎ

など様々な原因が重なりあっていました。

しかしその上に、慌てていたり「こんなことぐらい」という過信、「ついうっかり」が重なった方も多かったです。段差でのつまずきは意外と少なかったのが意外でした。(平均年齢78.5歳)

まつこさん  
83歳

## つっかけが 玄関の敷物にひっかって 転倒

冬の夜、外に灯油を取りに行き、足先が玄関マットに引っかかって転倒し頭に怪我をした。

履物は新しいつっかけ。堅くて幅が狭く、足先までしっかりはけていなかった。



### コメント

働き者のまつこさんは、バイクで転倒したり、溝に脚をつこんだりと事故が多くて心配です。体力相当の仕事を細く長く続けましょう。過信は禁物。また、足にぴったり合った履き物を選びましょう。できれば靴が安心です。

みさえさん  
77歳

## 自転車に 荷物をいっぱい積んで転倒

自転車の前かごに荷物をいっぱい載せ、道路を直角に曲がろうとした時、路地から出てきた自転車を避けようとしたがバランスを崩して転倒。左膝を強打した。畑ではよくカボチャのツルなどをひっかけてつまづく。



### コメント

荷物の積みすぎに注意！  
曲がり角では一旦停止を！  
みさえさんは太っている上に膝痛があり、歩くのが苦手で自転車に頼っています。体力や判断力に自信がなくなったら自転車に乗らない選択も必要かもしれません。

転倒経験を教訓に、

- 段差は柱を持って後ろ向きに下りる・動作をゆっくり確実にする
- 履き物を足に合うように工夫する
- 毎朝体操する・万歩計をつけて歩く

など、皆さん良く考えて一生懸命生活されてきました。また、多少の不自由があってもみそ汁を作ったり、庭の草取りをする等、何らかの仕事や役割を持っておられ意欲的です。一方で「危ない」と指摘されても、高齢者は長年の生活スタイルを変えられない面もあります。転けないように注意しながら暮らすとともに、ご家族や周囲のアドバイスや協力がとても大切と実感しました。

### お問い合わせ先

京都府丹後保健所 電話0772-62-0361 〒627-8570 京丹後市峰山町丹波855