

転ばぬ先の  
知恵

# 住まいや暮らしを チェック!! パートII



動いて

食べて



考えて

工夫して

65歳以上の方が1年間に転倒する確率は20%といわれ、高齢者が地域で元気に暮らし続けるには住まいやからだに着目した健康づくりが大切です。

今回、丹後の転倒経験者18名の方を訪問し転んだときの様子や健康状態、転ばない暮らしの工夫をお聞きしました。

元気な地域づくりをめざし、ご家族や地域の皆さんと一緒に住まいや暮らしを点検してみましょう!

# 転倒

転ばぬ先の知恵

## なぜ転倒しやすく

バランス機能や筋力の低下  
関節の痛みや障害 服薬 住環境  
視力の低下 神経のはたらきの低下

### 浴室

**危険!**

○滑りやすい浴槽の縁



**工夫あれこれ**

- イスを置いて、脱ぎ着が安心に
- 入浴動作を考えて取り付けられた手すり
- 入浴前に離れて暮らす家族に電話連絡



### トイレ

**工夫あれこれ**

- 立ち上がりやすい洋式便器に
- L字型の手すりや、出入口にも手すりをつけて安心



**危険!**

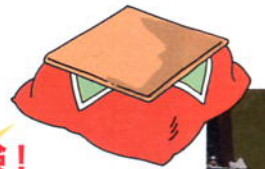
- 夜中にトイレ  
暗いなか電灯をつけ  
そこねて転倒! 薬も  
飲んでいた



### 居室

**危険!**

- 不安定な足場
- コードやこたつ布団の端につまづいて



### 洗濯 干し場

**危険!**

- 背伸びするほど高い
- 足場が不安定

**工夫あれこれ**

- 干し場にドラム缶?  
洗濯カゴをのせて干せば腰が楽!



### 自転車

**危険!**

- ペダルを踏み外した
- 前カゴに荷物をいっぱい載せ、曲がり角でバランスを崩した
- 長いスカートが自転車にまとわりつき転んだ

**工夫あれこれ**

- 曲がり角では一旦停止
- 荷物の積みすぎに注意



# 後丹 予防レポ

なるのでしょうか?

プラス

慌てていた 暗かった  
足が上がっていなかった  
履き物がすべった など



工夫あれこれ

- めくれやすいカーペットのへりはピンで押さえて
- 高い段差には踏み台と縦の手すりをつけ安全に



家のまわり

危険!

- 玄関スロープ：雪解け水が凍てついて
- 溝をまたいだつもりが、草ですべり尻もちをついた
- 秋の黒豆収穫：畑から家に帰り転倒。頑張りすぎたのかも…
- 荷物を持っていて前が見えなかった
- 神社の松の根にひっかかった。傘と荷物で両手がふさがっていた



寝室 階段 廊下

工夫あれこれ

危険!

- 昼間でも暗い廊下や階段



- 寝室からトイレに直通するように改修
- ベッドでの寝起きは立ち上がりやすく、膝への負担が少ない
- 階段や廊下に自動点灯式のフットライトをつける

○副作用で眠気の出る薬もあり注意が必要

玄関

危険!



工夫あれこれ

- 高い上がりかまちには、踏み台と手すりがあると膝への負担も軽減



- 高い上がりかまち
- すべって動きやすい玄関マット



履き物



危険!

- 厚底のサンダル：ちょっとした道路のへこみで足をくねって骨折
- 新品で足に合わないつっかけが脱げた



工夫あれこれ

- 冬の朝や暗い夜は路面に注意して
- 頑張りすぎはふらつきの原因にも
- 段差のある所では荷物を下ろして

# 転ばない暮らし ～みんなの工夫 からだ編～

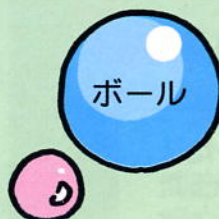


手作り玄米ダンベル  
膝体操にも活用

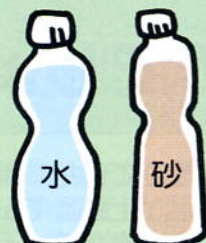


指や腕を鍛える  
お手玉・ビー玉

すわってバランス



両足の間にはさんで  
筋力アップ



500g 800g  
手作りダンベル



お出かけ用リュック  
で両手を自由に



イスを利用して立ち仕事  
による膝への負担を軽く

からだを鍛えたり負担を減らす工夫やアイデア。  
みなさんはどんなことをされていますか？  
楽しく、長続きするものがないですね。  
冬の長い丹後、こたつに入ってばかりでは筋力や  
バランスの衰えに。冬場もまめに動きましょう！

## ～みんなで続けたら効果がでたよ～

介護予防運動教室で体験したいろいろな体操。  
きくのかなと思いつつ3ヶ月。今では効果を実感！

- バランスが良くなり靴下を履くのが楽になった。
- 足が上がりやすくなった。
- 教室が終わってからちょっとした時間に実践。
- 顔見知りの人が増え励まし合って元気が出てきた。



## 訪問調査 メンバーから



- 膝が痛いときや変形性膝関節症の方は無理は禁物。大きな段差や座る動作は負担が多く、段差を小さくする工夫や手すり、足の上げ方など専門家の助言を！
- 外反母趾や足筋力の低下はバランスをくずす原因に。足指じゃんけん等で足筋力を鍛えましょう。また、前屈みは足が上がりやすく転びやすくなります。
- 住まいの改善は使う人が慣れることも大切。体力が落ちてしまう前に早めに改修を検討しましょう。

## 提 案

- 1 **あわてず、過信せず、日常生活は前向きに！**
- 2 **筋力やバランスをつける体操を  
こまめにやりましょう。**
- 3 **日常生活に潜心  
転倒の危険を意識して暮らしましょう。**

危険と思われる段差もゆっくり動くことで足腰の鍛練  
になっていることもあります。「畑や人の中に出たい」「お  
友達に会いたい」「家族の役に立ちたい」という意欲が  
元気な生き方を後押ししています。

しかし、病気や足・膝などの障害で虚弱になった時には  
支援も必要です。また、地域でいつでもどこでも参加  
できる取り組みを広げることも大切な課題です。

老化や体の不具合から出てくる転倒・骨折を地域や家  
庭の協力で減らし、「活動的な85歳」をめざしましょう。