

転倒に気を付けましょう！

冬～春先は特に転倒の件数が多くなる時期になります。

また、大腿骨の骨折は、8割以上が家の中での転倒によって起こっています。転倒による骨折で寝たきりになってしまう方が多いですので、気を付けて予防ていきましょう！



保健師 山口

◎転倒予防のために安全な住まいづくりを！



寝室

- ・寝ながら手が届く範囲に照明やスタンドを設置する
- ・敷居の段差に斜面を付ける
- ・寝室からトイレまでの通路に照明を設ける

階段・廊下

- ・手すりをつける
- ・階段のへりに滑り止めを付ける

トイレ

- ・手すりをつける
- ・照明を明るくする

居間

- ・じゅうたんがずれないよう固定する
- ・電気器具のコードはテープなどで固定する

玄関

- ・踏み台を設置して固定し、足元を安定させる
- ・手すりをつける
- ・玄関マットは滑らないように滑り止めや固定する

◎転倒しないためにこんな心がけを！



かかとが低く、
滑りにくいものを
選びましょう！



リュックを背負い、
両手はあけて
おきましょう！



ロングスカートは
足に絡まりやすく
危険です。
動きやすい服装を！