



## 【自宅で転ばないために】

令和3年人口動態調査（厚生労働省）によると、65歳以上の転倒・転落・墜落による死亡者数は、交通事故の4倍以上です。特にスリップやつまづき、よろめきによる同一平面上での転倒による死亡者数は8割以上を占めます。

原因は、足元のトラブルが主で、つまづき、滑り、踏み外しが7割以上を占めます。特に、敷居やカーペットの縁、電気コードなどの軽微な障害物で躓くことが多く、床面に置きっぱなしになっている衣類や紙類で滑ることもよく見られます。

このような実態を把握し、身近な場所に潜む転倒リスクに意識を向けることが重要です。高齢者の生活環境を確認し、段差の解消や雑誌、新聞の片付けなど少しの工夫で危険を軽減し、もし転倒しても大けがに至らないような対策や利用者・ご家族への指導を行うことが重要です。

### □ 敷き物の縁



### □ コード類

### □ 床の上のモノ

### □ 階段



### □ 暗い足もと

## ◎ 自宅で転ばないための対策は

### 部屋の整理整頓、適度な運動、

### 危ないところの見える化（明るく照らす、色を変える、印を貼る）

[出典・参考資料]

消費者庁 「高齢者の不慮の事故」 消費者安全課（令和4年12月作成）

理学療法ハンドブック シリーズ 18 転倒予防 公益社団法人 日本理学療法士協会