

# 西部包括だより

電話:0225-90-3757 vol.6

2022年2月



寝たきり予防は

## 転倒予防から

65歳以上の事故の7割は「自宅」で発生しています。  
特に寝室や階段が多くを占めています。  
改めて自宅の安全確認をしてみませんか？



### ちょっとした段差に気をつけて。

足の筋力が落ちると、歩行時につま先が  
じゅうぶんに上がらず、すり足気味になります。  
段差が大きいと意識して足を上げますが、ちょっとした  
段差だと足の上がりがたりず、つまづいたり、すべったり、  
引っかかるなどして転ぶことがあります。



### 照明の暗いところありませんか？

加齢に伴い光に対する目の調節能力が落ち、高齢者の目は周りの明るさに慣れるまで時間がかかります。暗い部屋から明るい所に出たり、逆に明るい所から暗い部屋に入ったりすると、極端な変化に目が慣れるまで一時的に見えにくくなり、転倒の危険があります。

洗面所、トイレ、廊下、階段、寝室の照明は暗くありませんか？段差のある場所の足もとにセンサーライトを設置したり、壁や天井を照らす間接照明を取り入れるのもおすすめです。



### 服装は大丈夫ですか？

袖口の広い服、すその長いズボンやスカートは、ドアの取っ手や家具に引っかかることがあります。また、広い袖口は調理や仏壇のろうそくの火が燃え移る危険もあります。

寒い時期の着ぶくれでも身体が動きづらくなり、転ぶ人もいますよ。



歩くって気持ちがいいですね！

歩行は①生活習慣病の予防、②睡眠の質向上、③骨粗鬆症(こつそしょうしょう)の予防など、体に良いことが沢山あります。

転倒を予防して、今日も元気に歩きましょう！(伊藤)

参考資料・参考文献

独立行政法人国民生活センター「医療機関ネットワーク事業からみた家庭内事故-高齢者編-」2013年  
NHK「ガッテン！フレイル予防で一生歩ける！介護いらずの若返りワザ」2019年