

「転倒予防」について

★転倒事故の約半数が住み慣れた自宅で発生しています

事故防止のためのアドバイス

1. 個人にあった適度な運動を続け、体の機能の低下を防ぎましょう。
2. 浴室や脱衣所には、滑り止めやマットを敷きましょう。
3. 寝起きや夜間のトイレなどでベッドから起き上がる時や体勢を変えるときは慎重にしましょう。
4. 段差のあるところや階段、玄関には、手すりや滑り止めを設置しましょう。
5. 電源コードが通い道にこないように、電気製品を置きましょう。

★外出時に転倒しないような靴や杖を利用しましょう



転倒しない靴のポイント

- ・踵は柔らかいがつぶれにくい。靴の壁構造が足全体を包み、足がぶれない。
- ・指の付け根辺りでのみよく曲がる。爪先がやや上方にそっている(つまずきにくい)。
- ・靴底が適度に柔らかく、接地面積が広く滑りにくい(長靴のようなゴム底は危険)。

杖の正しい選び方

- ・軽さと丈夫さに優れたもの。グリップの握りやすさ、握りやすいグリップのもの。
- 身体にフィットした使いやすい長さの杖を選びましょう。

注意：杖先のゴムの劣化・破損してきたら交換のタイミングです。亀裂や破損が転倒に直

結しますので要注意です！

