

# 包括だより 第12号



新年あけましておめでとうございます  
本年もよろしくお願いたします



安芸高田市地域包括支援センターは、高齢者の皆さまの、暮らし・介護・健康・医療等に関する総合相談窓口として、社会福祉協議会が安芸高田市から委託を受けております。

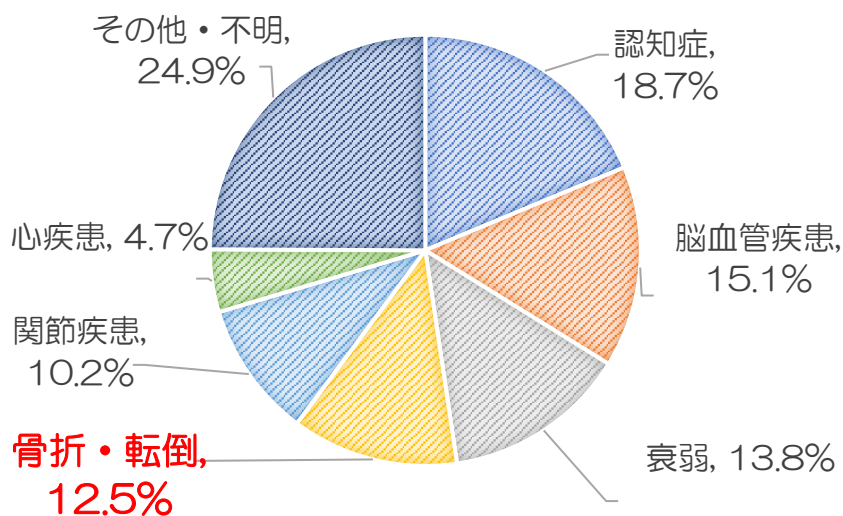
**皆さまの身近な相談機関としてご活用ください。**

## 自宅内の転倒に注意しましょう！！

加齢とともに運動能力や筋力が低下し、転びやすくなります。日常生活で起こる転倒は軽いケガですむ場合もあれば、骨折等の大きな事故につながる場合もあります。厚生労働省「国民生活基礎調査（平成28年）」の発表によると、高齢者の介護が必要となる原因の第4位が「骨折・転倒」で、大きな要因となっていますので、注意が必要です。



### 介護が必要になった原因



高齢者の転倒は、自宅内で起こる事が多いです。また、冬季に増加する傾向にあります。

**コロナ禍・寒い季節で外出を控えざるを得ない時期だからこそ、自宅内の転倒事故を予防しましょう。**

## 転倒が起きやすい場所

### ◆段差がある場所◆

階段などの大きな段差だけではなく、敷居などの小さな段差でも転倒の危険性があります!!

### ◆暗い場所◆

足元が見えにくく、視野も狭まるため、物にぶつかったり、つまずく危険性が高まります!!

### ◆濡れている場所◆

台所やお風呂などの水場、床が濡れていると、すべって転倒しやすくなります!!

### ◆床に物が多い場所◆

物が散らかっている、床に放置した新聞や雑誌などで足が滑って転んだり、電気コードやこたつ布団などに引っかかり、転倒する危険性が高いです!!



## 環境を整えて転倒予防：

### ◎段差・階段◎

段差の端に目印となるテープを貼ると見分けやすくなります。敷居はスロープ板を設置して段差を解消するとより安全です。階段には、転倒防止用の滑り止めのマット等を貼り付けるとリスクの軽減ができます。

### ◎照明◎

寝室や廊下、階段などに足元を照らせるフットライトがあると安心です。起きたらすぐ部屋を照らせるように、枕元の手が届くところにも照明を置くといいです。

### ◎手すり◎

トイレや風呂場などの水回り、廊下や階段などには手すりを検討してみましょう。手すりがあると、歩行や立ち上がり時の補助となります。また、いざという時には、つかまって体を支えることもできます。

### ◎整理整頓◎

生活する上で頻繁に行き来する「生活動線」となる床には物を置きっぱなしにせず、定位置に戻すようにしましょう。コード類は、人が歩かない場所に置くか、壁に這わせる、もしくはテープで固定しましょう。特に、日頃からの足元の整理整頓が大切です。



安芸高田市社会福祉協議会

電話・お太助フォン

安芸高田市地域包括支援センター

☎47-1132

