

転倒に注意!

転倒は 家庭内のあらゆる場所で 発生しています

電気カーペットのコードの部分に足を引っかけて転倒した。(80代)



夜、トイレに起きて戻ってきたとき、布団に引っかかって転倒した。(80代)



階段の最後の一段を踏み外して転倒した。(70代)



ズボンを脱いだときに裾が内側に折り返っていたのをそのまま履いて転倒し、腰を打って骨折した。(70代)

石鹸が床に落ちていて風呂場の床で転んでしまい、右足の膝と腰を痛めてしまった。(70代)

浴槽のふちに足を引っかけて転倒しそうになった。(70代)



転倒防止のために、こんな工夫をしています!

- 床に物を置かないようにしている。
- 床でつまずかないように、部分的な敷物を敷かない。
- 電源コードを歩く範囲に這わせない。 ● 動線を決めた。
- 玄関マットや敷物の下には滑り防止シートを敷き、ドア枠の段差をスロープ化した。
- スリッパをやめて、かかとのある部屋履きに替えた。
- 本人以外も、家族全員でスリッパを履かないようにした。
- 必要そうなものはすべて1階に持ってきた。
- 階段や廊下の段差が見えやすいように、蛍光テープを貼った。
- 玄関に椅子を置き、一旦座って靴を履いてから外に出る。
- 濡れた床で滑って転ばないよう、風呂は床についた水滴をふき取ってから入るようにした。
- 風呂は一人で入らないようにしている。

高齢者の家族等を見守っている方達が、実際に行っている工夫の参考例です