

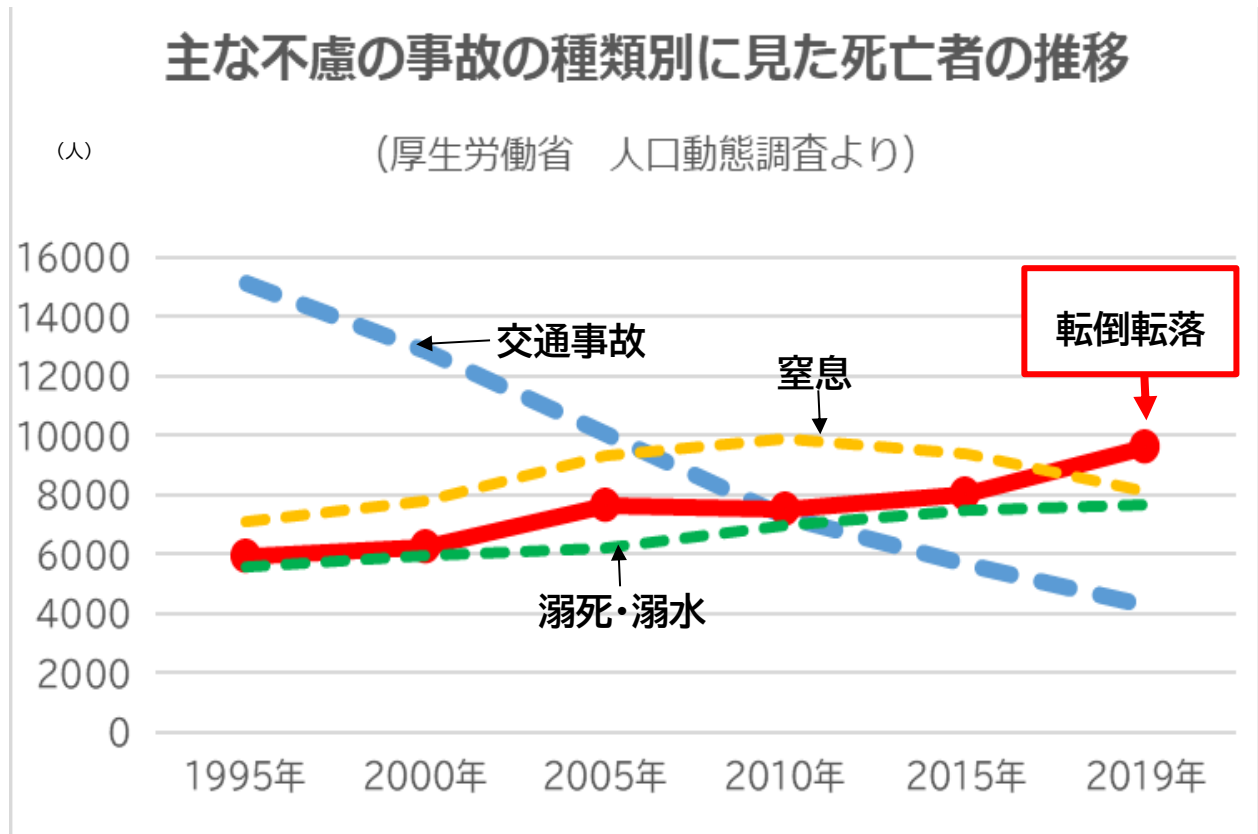
転ばぬ先の“知恵”



転倒予防手帳



「転倒」は命の黄信号



転落・転倒による死亡者数が、年間 **9,580** 人。
毎日 **26** 人が死亡しているというのは衝撃的！！

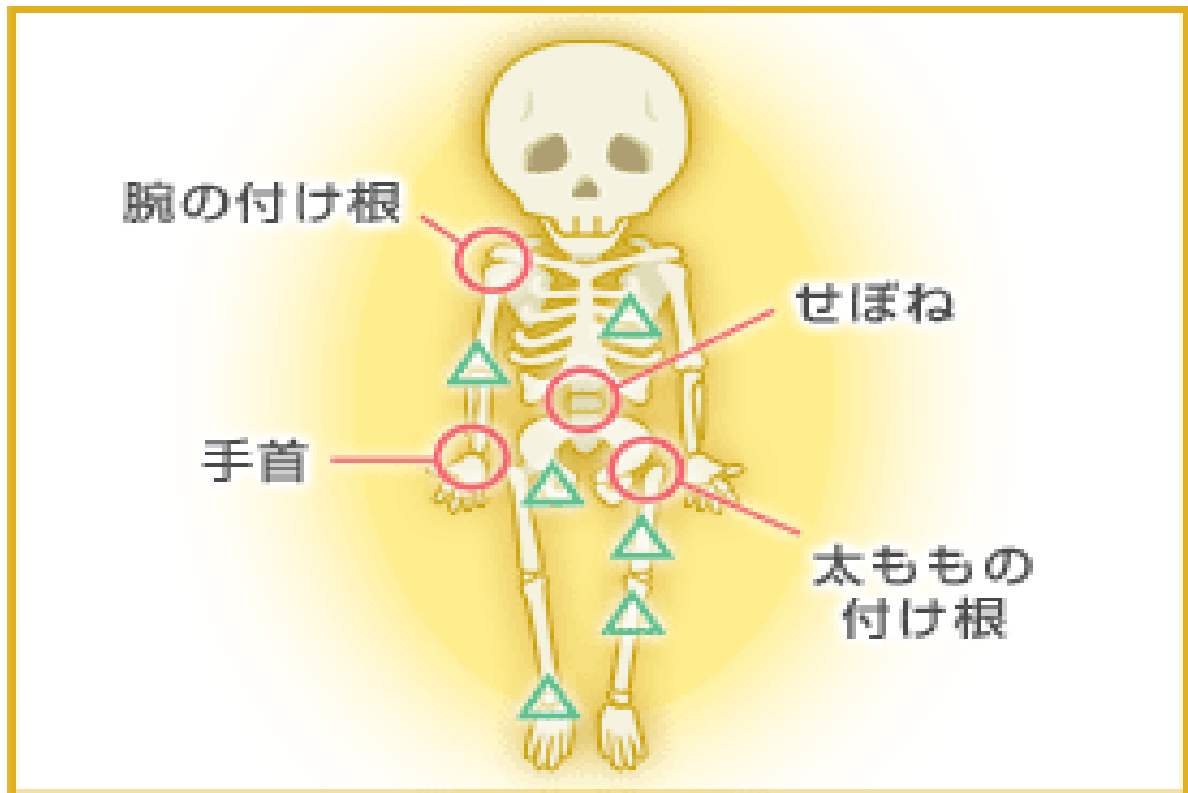




65 歳以上の高齢者のうち、 3 人に 1 人は年に一度は転倒

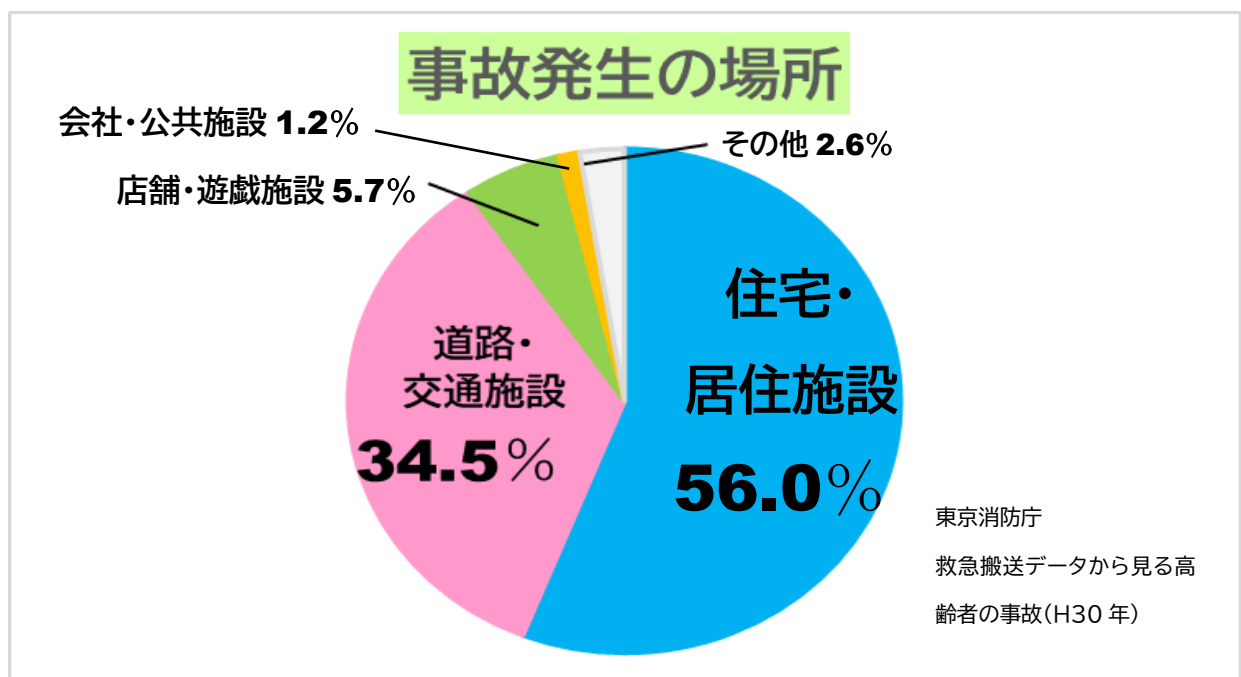
厚生労働省によれば、転倒率は身体機能が低下する **75** 歳以上で急上昇し、**ふとももの付け根の骨折**が急激に増えてくるため、注意が必要です。

- 高齢者の転倒により骨折がしやすい部位



注意が必要なのは

安全だと思い込んでいる家の中





年齢を重ねると視力が落ち、
バランス機能の身体を支える力が
弱まってくるため、**ちょっとした
段差**に引っ掛かり、「**見えて
いるのに**」**転倒**する例が増えま
す。また、部屋に物が多ければ
多いほど、転倒の原因になるこ
とから、**整理・整頓で家の中を
すっきり綺麗**にしておくことも
重要です。



すぐにできる

転倒リスクチェック！

(Okochi J et al 2006より引用)

①歩く速度が遅くなったと思う	2点
②背中が丸くなってきたと思う	2点
③毎日6種類以上の薬を飲んでいる	2点
④杖を使っている	2点
⑤過去1年間に転んだことがある	5点

①から⑤に はい・いいえ で回答

『はい』の場合は、上記の点数となり、合計点数があなたのリスク点数です。**6点**以上は転倒リスクが高いので注意しましょう。

転倒リスクと危険度の大きさ

筋力が低下

転んだことがある

歩くのが不自由

バランスがとりにくい

杖などの補助が必要

視力が低い

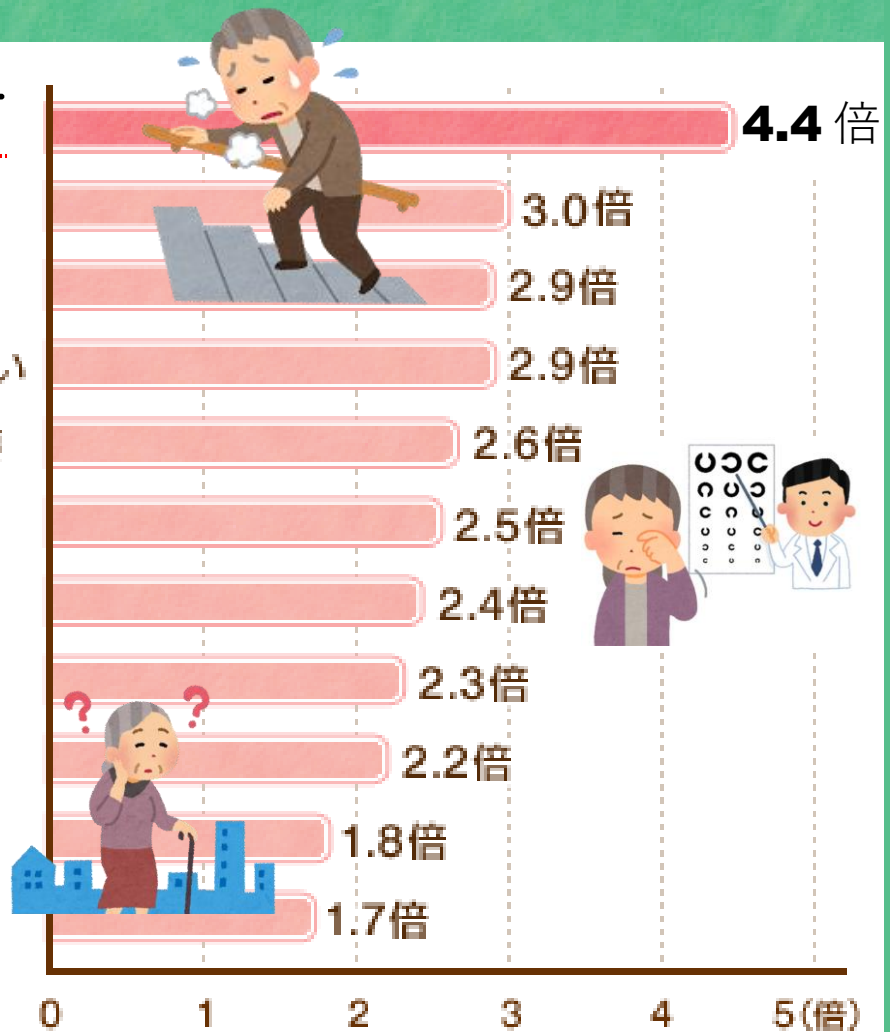
関節炎がある

日常の行動が不自由

うつ病

認知機能に障害

80歳以上である



米国の医師ルーベンスタイン, 2001 より改変

※危険度はその原因を持たない人と比べて**何倍危険か**を表す



❀転倒予防の効果的な対策❀

1. 正しい歩き方・補助具の使い方

背筋を
伸ばす

肩の力
を抜く

あごを
引く

リズム
よく歩く



腕を自然に
大きく振る

着地は
かかとから

堂々と歩く

歩幅は
なるべく広く



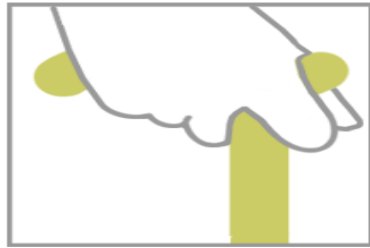
正しい杖の使い方

$$\text{杖の長さの目安} = \frac{\text{身長}}{2} + 2 \sim 3 \text{ cm}$$

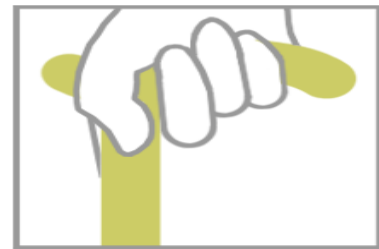
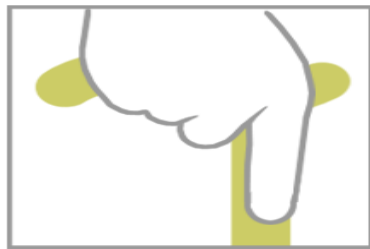


○正しい にぎり方

● 人差し指と中指の間にシャフトがくる！



● 人差し指をシャフトにそろえる持ち方！



✕正しくない にぎり方

● シャフトに垂直な力を掛ける事ができません！



● グラグラ不安定になり、転倒の危険も！





靴の選び方



履きやすい

- ポイント 履き口が大きい
- ポイント かかとにループ付き

調整機能付き

- ポイント 甲バンドや面ファスナーでフィットさせやすい

通気性大

- ポイント ムレにくい

衝撃吸収

- ポイント ゴム素材で衝撃吸収できる靴底

つまずきにくい

- ポイント つまずき防止で指先がやや上がっている

ゆとりのつま先

- ポイント 靴の中で指がひろがるくらい

滑りにくい

- ポイント 滑り止め加工

2. 転倒しない環境づくり

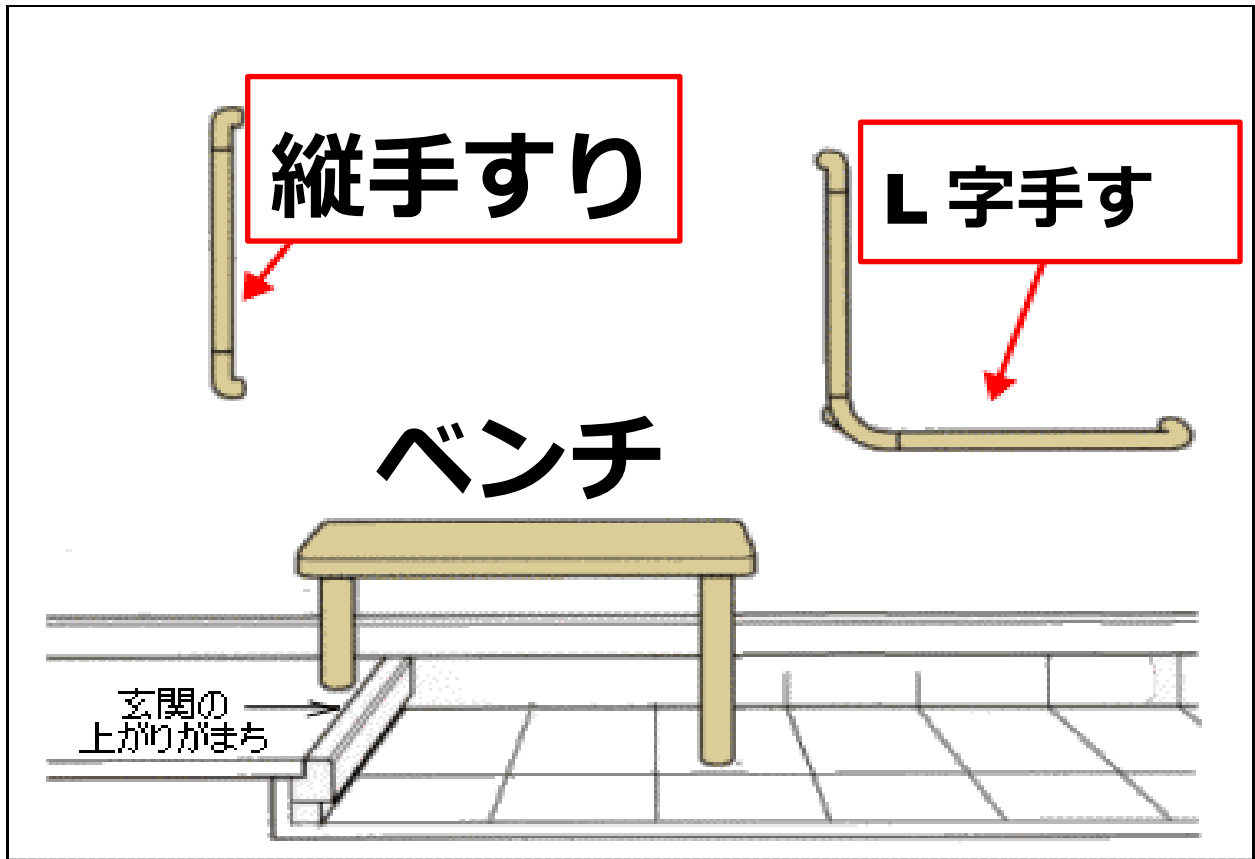
🐣 段差解消

段差視覚的強調・滑り止め

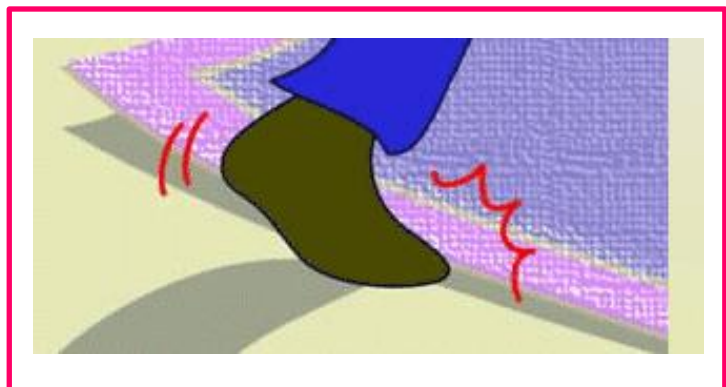


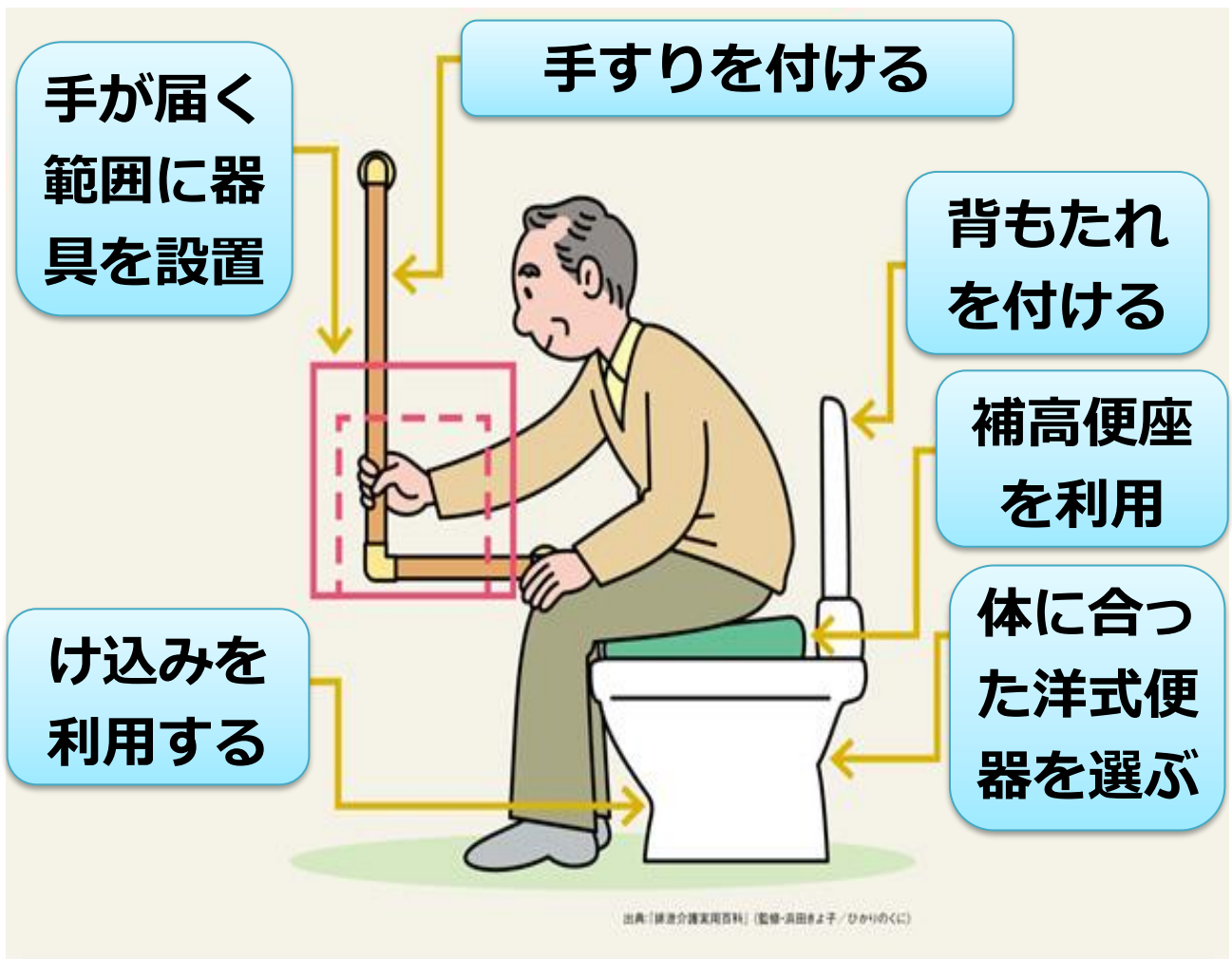
階段に**滑り止め**を付け・段差がハッキリ分かるように**色のコントラスト**をつけましょう。

🐣 手すりの設置



玄関マットは、滑り止めがされていないと、滑る原因となります。





 病院では、こんなことがあります。

状況

終わったら呼んで下さい。



危険

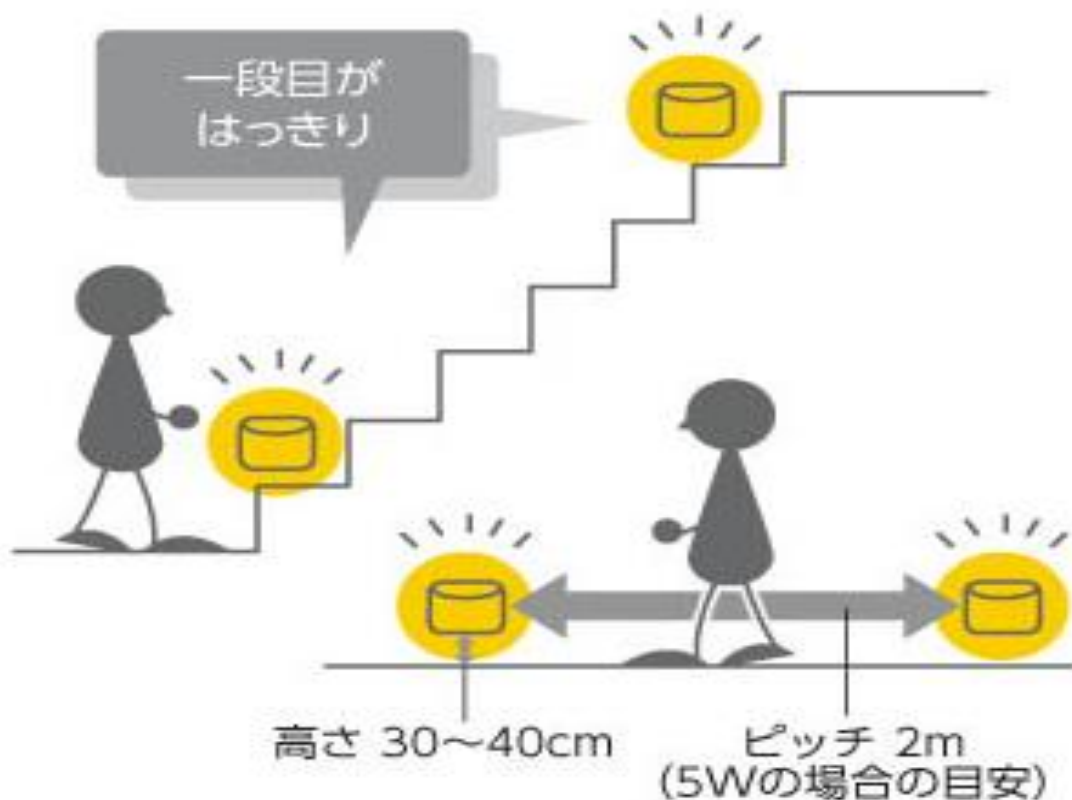
呼ばずに自力で

転倒



🌟 足元は、夜でも明るく フットライトの設置

取付位置は、階段の場合は登り降りの最初の1段目、廊下の場合は、床から30～40cmの高さ、ピッチは5Wなら2mが目安です。



年齢を重ねるにつれて人間の目は、
光を感じる力が衰えていきます。

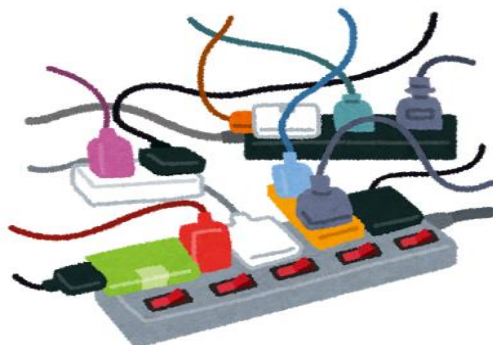
🔥 電気コードと障害物の整頓



ポイント 新聞・雑誌等の**すべるもの・つまずきやすいもの**を床に置かない。

ポイント 電気コードは、壁沿いや^{じゅうたん}**絨毯**の下

ポイント ^{じゅうたん}**絨毯**等は、**部屋全体に敷いて**
ふちがめくれないよう固定する。



🌞 浴室

(6)浴室の外と
同じ高さのすのこ

🌞 固定

ポイント 絨毯のヘリを固定
ポイント 電気コードを固定



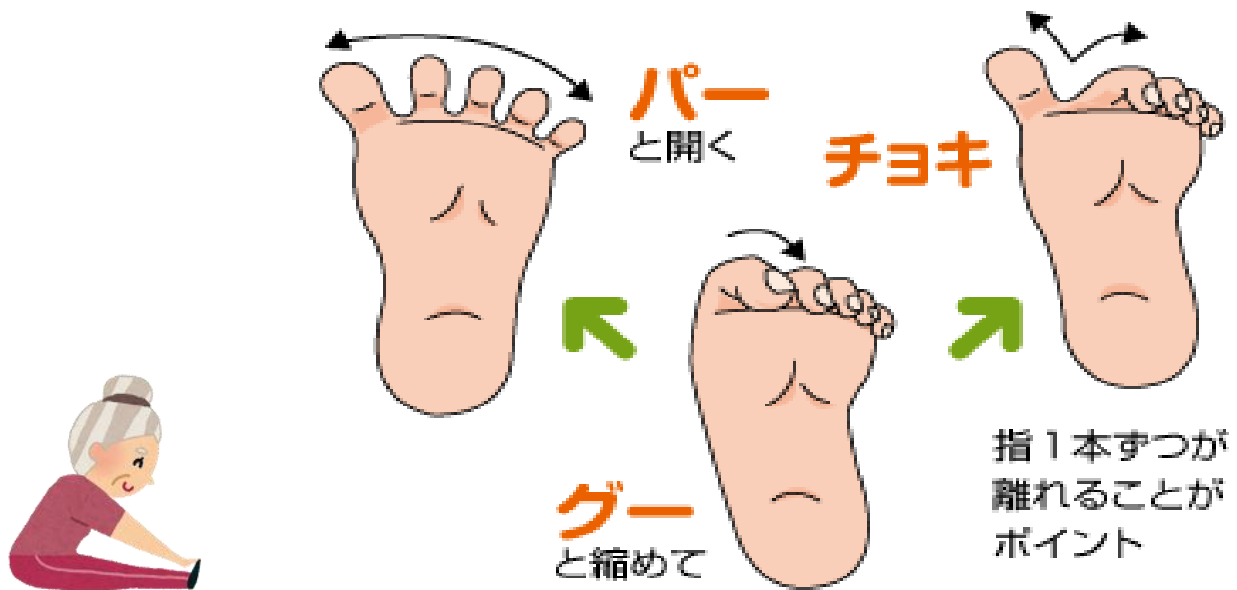
転倒の多くは、**敷居**などの**小さな段差**のあるところで起こっています。

また**暗い所**で、**ものが見えにくくなり**、**明るさにも気を配る**ことが大切です。



3. ストレッチング

京都府南丹保健所作成 なんとなく元気づくり体操パンフレットより



『お元気体操 & 生活機能向上トレーニング』（ひかりのくに刊）より

つま先上げ



つま先を上げる。



つま先を下ろす。

ポイント つま先をしっかり上げます。

足のけり出し



右足をひざの高さに
上げて伸ばす。



右足を下ろす。

ポイント 膝をしっかり伸ばします。





左足をひざの高さに
上げて伸ばす。



左足を下ろす。

ポイント

**ももに手を置いて、筋肉が硬
くなるのを確認しましょう。**



**体調に気を配り
ながら、無理せ
ず体操しましょ**



こんな物もあります。
.....

転ばなくなる!? 不思議な靴下

転倒予防靴下 つま先アップ

オールシーズン対応 通常タイプ: 1,620円

日本リハビリテーション
工学協会 福祉機器コンテスト

2007年度 優秀賞受賞

広島大学大学院保険学研究科
共同研究開発

つまずかない

履いて三日で
効果を実感!

すべらない

つま先が上がるから、足が軽く、歩ける!



徳武産業株式会社

転倒防止は「足回り品」の見直しから!

足腰に老化を感じ始めると、つまづきやすくなります。
「あゆみシューズ」で足元の安全対策を始めませんか?

靴

施設・院内用シューズ



靴は歩ける方にも、
歩けない方にも、
それぞれの目的で
必要です。

室内用シューズ



外出用シューズ



靴をデザインだけで選んでいませんか?
靴はかかとがある安定感のあるもので、
足にあったものを選びましょう。
外履きだけでなく室内でも、
安全なものをはきましよう。

杖



シルバーカー





**GOOD DESIGN
AWARD 2012**

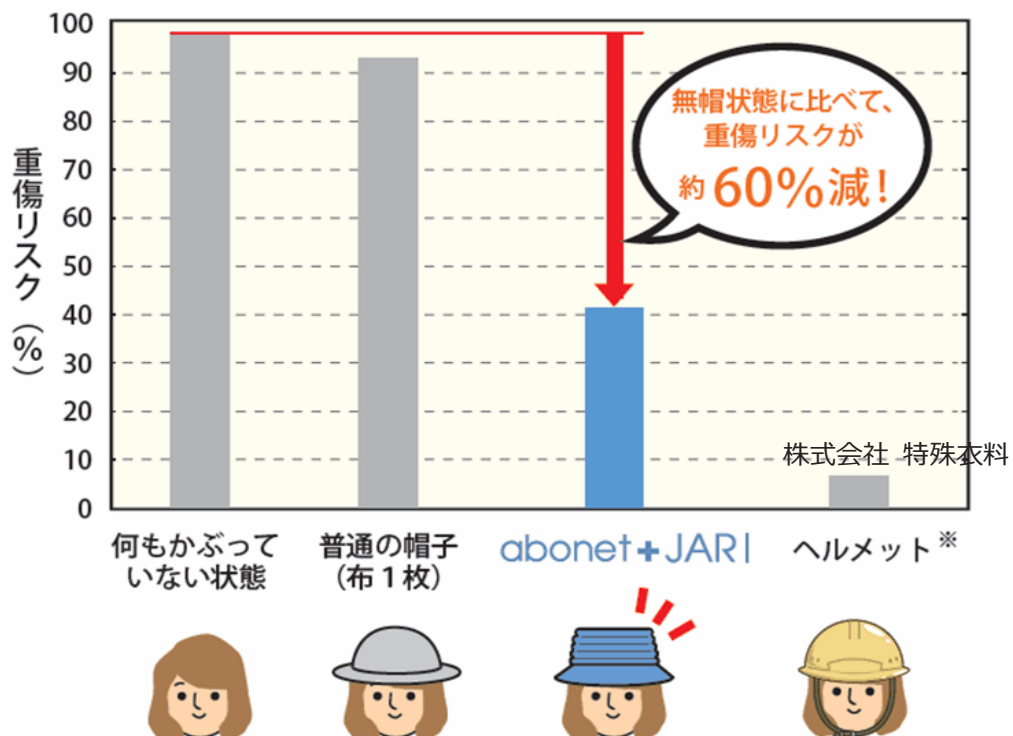
abonet + JARI

2012 年度グッドデザイン賞受賞のお知らせ



転倒・事故・災害など、日常生活のさまざまな場面で
頭部に加わる衝撃を和らげるために開発した**保護
帽**。

検査結果では、転倒時の頭部への**傷害リスクを約 6
割低減**できる事が確認されました。



転倒時の衝撃をやわらげます

テルモ ヒッププロテクター
マモリーナ™

衝撃吸収パッド付きパンツ

衝撃吸収性とフィット感。通気性の高いパッド。
おしゃれで快適なはき心地。

ヒップラインが
キレイに見える



愛情らくらく
肌着

「大腿骨頭部骨折」

足の付け根の関節である大腿骨頭部の骨折は、転倒が主な原因。転倒した時に膝が着地するところから骨折の危険があります。必ずめて転倒、骨折に備えるのです。その対策、膝たきりには有効な効果も期待できます。

骨盤
大腿骨頭部
大腿骨

衝撃吸収
パッド

転ばぬ先の
ヒッププロテクター

GUNZE



※転倒による骨折防止を保証できるものではありません。

4. 病院内でも注意して頂きたいこと

① ベッドの乗り降り時



ベッドに腰掛け**足を床につけ**ましょう



ベッド柵にしっかり**つかま**りましょう

② 一人で動く時



看護師を呼びましょう



手すりに**しっかりつかま**りましょう



歩行器や**杖**を使用しましょう

 **オーバーテーブルは、動きます。**
つかまると危険です！！

③ 車椅子や椅子への移動時



illustrated by GunjoAen
November,09 2010
<http://baa.gunjoaen.com/blog/>

ストッパーかけてね

 **車椅子のブレーキを確認する**

 **フットレストに体重をかけない**



危険

ここに体重を
かけると**車椅子**
がひっくり返っ
てしまいます。

④ 入浴時



シャワー椅子を利用しましょう



手すりにつかまって、移動しましょ

う



⑤ 着替え時



転倒



 椅子に腰掛けて、着替えましょう

 手すりにつかまって、着替えましょう



子供の転倒・転落



乳児は全身に対して頭が大きく重いため、**転落・転倒**すると**頭を強く打ちやすい**です。屋外では階段や遊具・室内でも階段・ベッド・イスやソファなどから転落する恐れがあります。**転倒後は、こどもの様子をよく見てあげてください。****2・3歳**になると自分で踏み台を使って上れる場所も増えますので、**高さのあるベランダや窓からの転落**も起こります。

♡ 予防対策 ♡

ウェブサイト「ONLINE QQ こどもの救急」公益社団法人 日本小児科学会

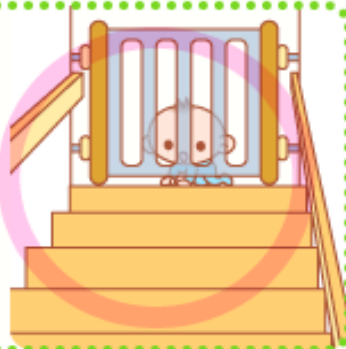
ベビーベッドの
柵は
必ず上げる



ものにつまづいたり
すべって転んだり
しないように
床は整理整頓
する



階段には
乳幼児用
移動防止柵を
取り付ける



ベッドやイス、
ソファー
などの上で
遊ばせない



お風呂場には
転倒防止の
マットを敷く



踏み台に
なりそうなものを
ベランダや
窓の近くに
置かない



自転車では
ヘルメットを
必ず着用する



こどもを
乗せたまま
自転車から
離れない



こんなことが起きます！ 注意！！

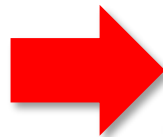
状況

端に寄せて側を離れた。



危険

寝返りで転落した。

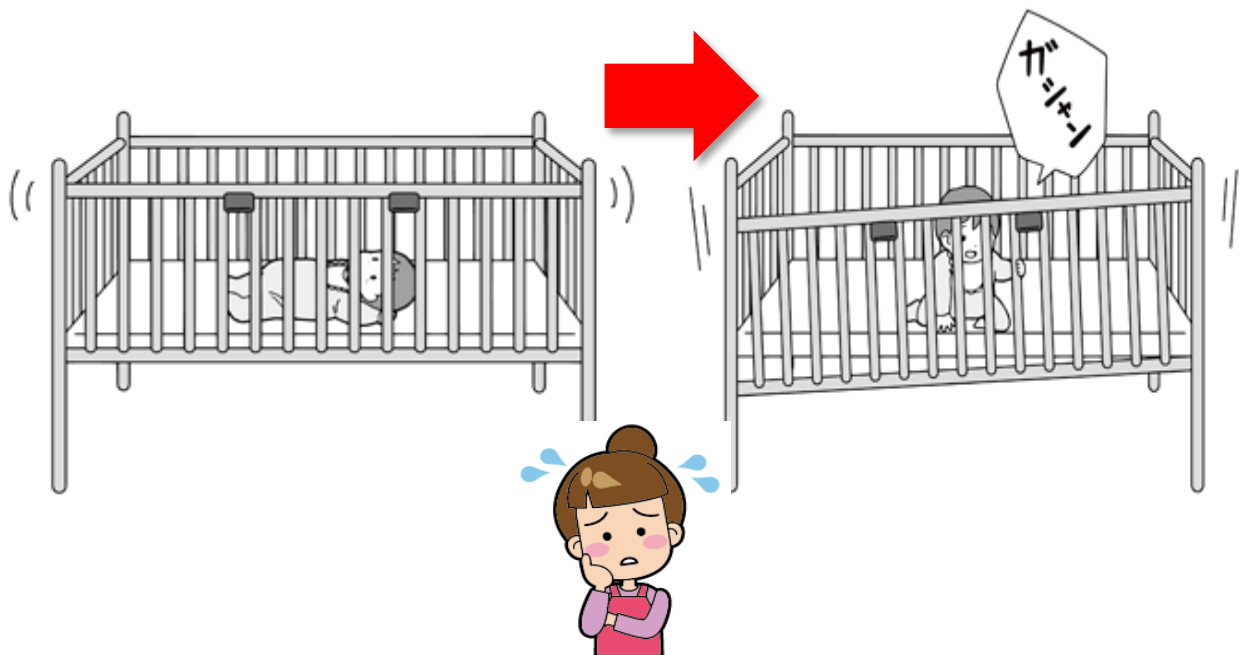


状況

柵を上げて側を離れた。

危険

柵が固定されていなかった。

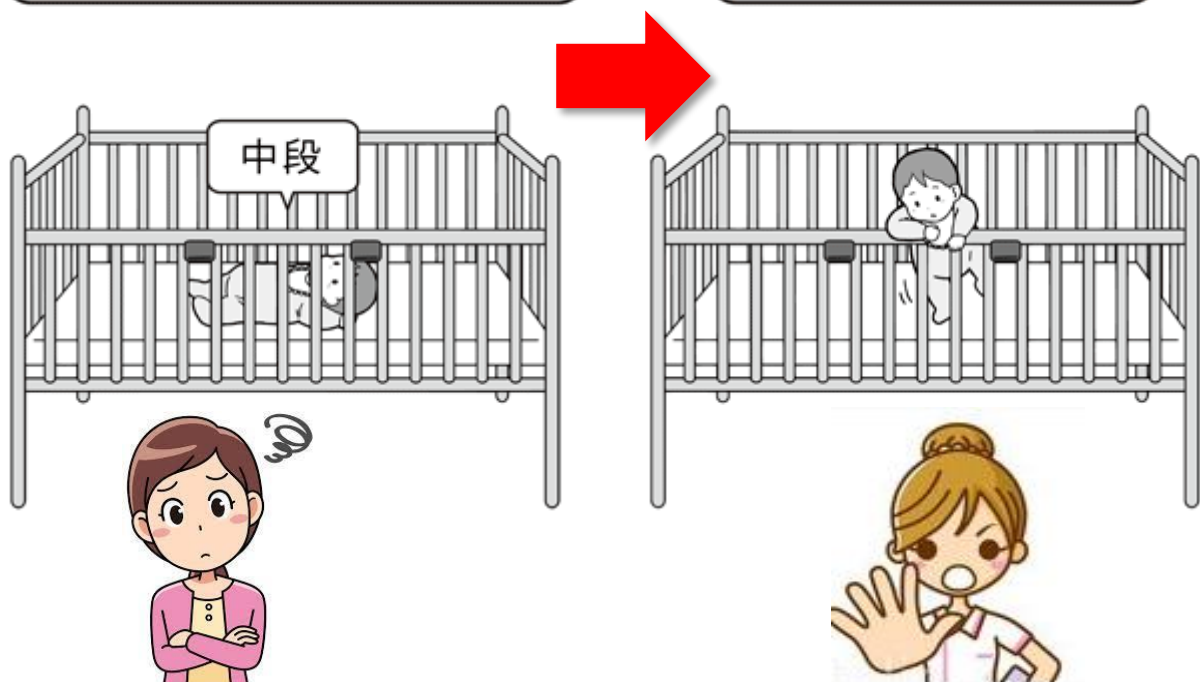


状況

柵を上げて側を離れた。

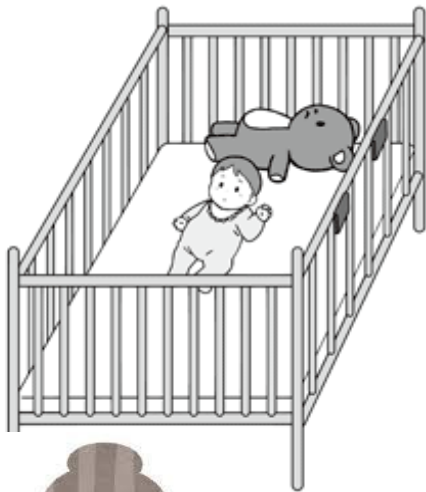
危険

柵を乗り越えた。



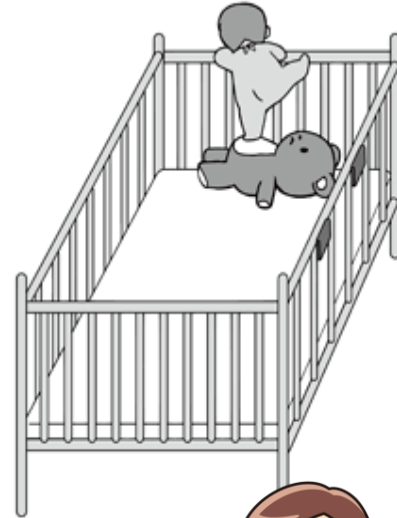
状況

乳児の側を離れた。



危険

ぬいぐるみを足台にした。



状況

静かなので側を離れた。



NO



危険

動かないと思っていた。



状況

オムツを取ろうと手を伸ばした。

危険

目を離した隙に転落した。



ちよつとの時間と油断せず

ベビーベッドの
柵は
必ず上げる



ベッドの柵は必ず上げましょう



作成：2016 年 改訂 2021 年 社会医療法人 明和会 中通総合病院 医療安全管理委員会