

# 健康相談室だより



今年もよろしくお願いいたします 2026年1月号  
高齢者福祉センター健康相談室

転倒事故の半数が住み慣れた 自宅で発生しています。

## ■階段・廊下・玄関

- ・階段を踏み外し転倒
- ・暗闇で足元がよく見えず転倒
- ・スリッパを履いて滑って転倒
- ・玄関で靴を脱ぐ際に転倒



### Point

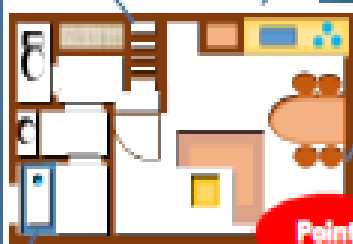
- 階段は一段一段慎重に上り下り
- 手すりの使用も検討を
- 廊下に常夜灯を設置する
- 滑りやすいスリッパは使用しない

## ■台所

- ・キッチンマットにつまずく
- ・吊り棚の荷物を取るとき踏み台から転落

### Point

- 引っかかりやすいキッチンマットは使用しない
- よく使う物は手の届きやすい場所に置く



### Point

## ■リビング・寝室

- ・こたつのコードにつまずく
- ・部屋と廊下の段差につまずく
- ・布団、カーペットにつまずく
- ・ベッドから転落



- コードの配線は歩く動線避ける
- 段差にスロープを使用する
- 引っかかりやすいカーペットやこたつ布団は使用しない
- ベッドガードの使用も検討を

## ■浴室

- ・濡れた床で滑る
- ・浴槽に出入り時、足がもつれる
- ・洗面所から浴室に入る時の段差で転倒

### Point

- 手すりや踏み台を使用する
- 石けんやシャンプーの使用後はぬめりなど残らないように床を良く流し乾かしておく

## ■庭

- ・庭の手入れなどの作業時、梯子、脚立から転落

### Point

- 一人での作業は避け、複数での作業を
- 作業する前に周囲に声かけを
- 周囲の人は時々作業者の確認をする



## 主な原因

- ①加齢による身体の低下
- ②病気や薬の影響
- ③運動不足による運動・感覚機能の低下

### 【転倒対策・座ったままできる運動】

つま先の上げ下げ

かかとの上げ下げ

膝を伸ばして  
3秒キープ



両足を軽く前に出し  
つま先を上げ下げする



かかとをしっかりと上げて  
かかとを下ろします



両足を軽く前に出し  
つま先を上げ下げする

