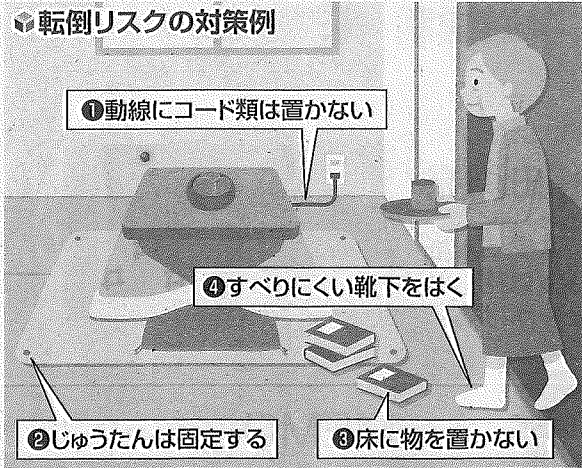


### 転倒リスクの対策例

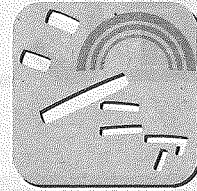


山岸さんは「特に、長時間過ごす居室は自分の周りに物を集めがち。いざ立ってトイレや台所などに行こうとすると意識はそちらへ向き、足元のことは忘れてしまう」と指摘する。立つ際、薄型テレビにつかまっ

## 身の回り 危険がいっぱい

!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

高齢者の生活に詳しい、居宅介護支援事業所「あさがお清河寺」(埼玉)のケアマネジャー、山岸麻弓さんによると、床の上に置いた物につまずき、転倒する高齢者がとても多いという。日頃、座椅子やこたつを利



寒くなると、屋内で過ごす時間が増える。気を付けたいたのが、自宅内の転倒だ。何げなく置いた荷物やちょっとした段差が思わぬ事故につながることもある。注意点を紹介する。

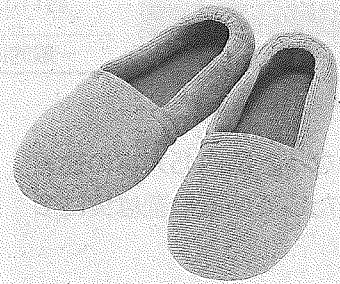
### 転ばない部屋作りのポイント

- よ** よけずに歩ける動線の確保
- い** 居間の整理整頓をする
- じゅう** じゅうたんを固定する または使わない
- た** 高いところに物を置かない
- く** 暗いところには電気をつける

\*安田さんへの取材をもとに作成

# 自宅で転ばないために

床に置いた本 段差 出っ張った家具…筋力・視力低下も影響



滑り止めとかかとがついた介護用シューズ

山岸さんは「整理整頓に加え、普段から自分がどこにつかまったり、どこをたどって移動したりするかよく確認し、動線には物を置かないことが大事です」と話す。

日本転倒予防学会代議員で、日本大学病院リハビリテーション室の作業療法士、安田彩さんは、「高齢になるとバランスを取る力や筋力、視力などが低下し、住み慣れた家でもつまずきやすくなる」と話す。すすめるのが、「よい住宅」を表参照IIを合言葉にした住環境の見直し作業だ。「よい」は、「よけずに歩ける動線の確保」、「い」は「居間の整理整頓をする」を表し

「床上の段差だけでなく、家具と家具の奥行き差で出来る出っ張りにも要注意です。ぶつかって転ぶこともある。出っ張りが出来ないように家具を配置しましょう」と安田さんは助言する。

この時期、寒さ対策のため、厚手の靴下を使用する人も多いが、フローリングはもちろん、畳の上も目の方向によっては滑りやすくなる。スリッパはかかとがないため、つまずきの原因になるので避けた方がいい。「ALSOCKあんしんケアサポート」で福祉用具の担当をする田辺康晃さんは「素足だと滑りにくいのが、冬場は寒い。脱ぎ履きしやすい、底部分に滑り止めのついた介護用シューズがおすすめです」と話している。