



# 暮らしの中の危険を予測して、転倒事故を予防しよう！

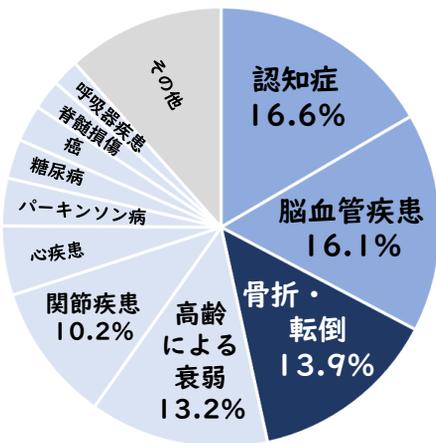
医療法人社団中山会 リハビリ強化型デイ いきいき元気クラブ  
作業療法士 大房 賢五 / 柔道整復師 海下 縁

## ■ はじめに

家の中や家の周りで、躓いたり滑ったりして転びそうになったことはありませんか？  
年を重ねるにつれ、暮らしの中の危険も増えていきます。本日のテーマは『転倒予防』  
です。日頃からの運動と安全意識で、もしもの事故を防ぎましょう。

## ■ 転倒の危険性とは？

高齢者介護が必要となった主な原因



2022年国民生活基礎調査の概要  
(厚生労働省)

※ 骨折・転倒は、**3番目**の多さ。  
(2018年は4番目。順位↑)

## ■ 転倒の主な原因は？



加 齢

病気や薬の影響

運動不足

- ・ 加齢に伴い身体機能が徐々に低下し、筋力、バランス能力、瞬発力、柔軟性などに衰えが現れる。とっさの反射的防御動作が、すばやく、力強く、行えなくなっていく。
- ・ 薬の作用・副作用による影響で、立ちくらみやふらつく症状が出る恐れがある。
- ・ 様々な理由で活動量が減っている。  
例) 長引くコロナ禍で、自宅に閉じこもりがち…

## ■ 転倒の発生場所は？

その数なんと  
**77%**  
!?

転倒事故の多くは、  
自宅が発生しています！

自宅内での転倒発生ランキング

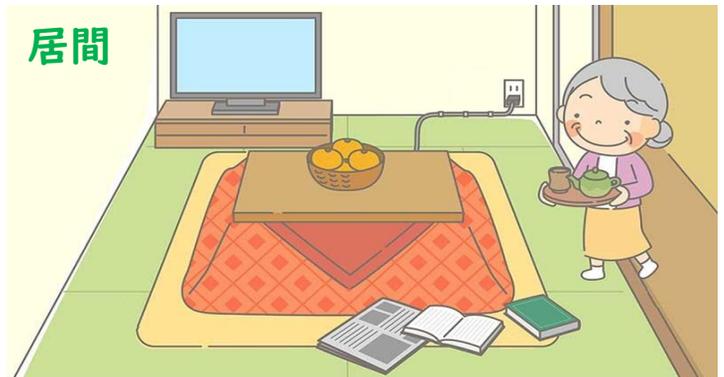
- 第1位 居間 (45.0%)
- 第2位 階段 (18.7%)
- 第3位 台所・食堂 (17.0%)

- ※ 身近な場所に危険があると常に**意識**しましょう！
- ※ **生活環境**を見直しましょう！

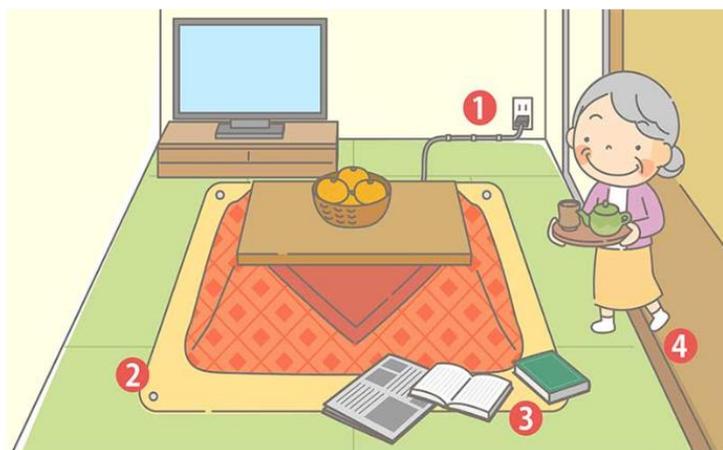
- ※ 結果的に、**転倒の危険性**が高まっていきます。
- ※ 日頃から、できる範囲で**運動**をしましょう！

## ■ 簡単にできる「足もとチェック」

👉 どんな危険が考えられますか？ (目安：4ヶ所)



## 居間



1. コードの配線は歩く動線を避ける。壁をはわせるか、部屋の奥にまとめる
2. 引っ掛かりやすいカーペットやこたつ布団は使用しない。めくれやすいカーペットの下には滑り止めを敷く
3. 床に物を置かない
4. 1~2cmの段差はつまずきやすいので、スロープをつけるか、手すりをつける