

# 転倒と生活環境

## 軽視できない、環境要因！

- 転倒には、内的リスクと外的リスクがあります。

内的リスク：身体機能や認知機能などのご自身が抱える要因のこと。

外的リスク：住居や道路などのご自身を取り巻く環境要因のこと。

- この2つが合わされることで、転倒を引き起こします。

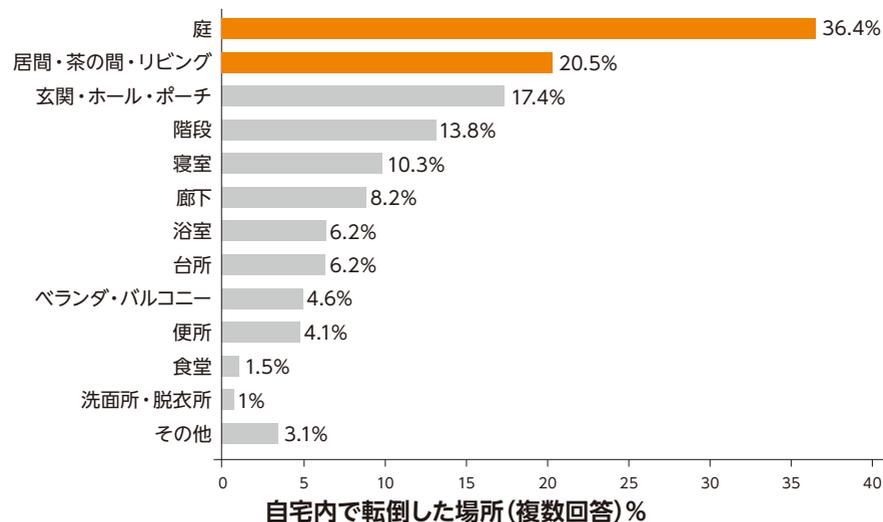


例えば、リスクが3つ重なることで「転倒しやすい状態になる」と想定すると…

- 内的リスクが2つある人では、外的リスクの有無が転倒発生の引き金になります。
- 内的リスクが全くない状態であっても、外的リスクが3つあれば転倒しやすい状態になります。
- **ご自身の体の状態だけでなく、環境要因にも留意することが大切です。**

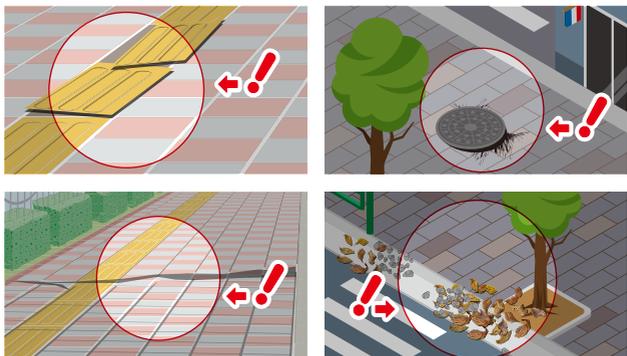
## 転倒しやすい場所を確認！

- 転倒は、自宅内で発生することが多いです。
- 真っ先に思い浮かぶ危険箇所は、段差の多い玄関や階段、滑りやすい浴室・・・ではありませんか？
- 実は、庭を除けば、居間で転倒するケースが最も多いのです。



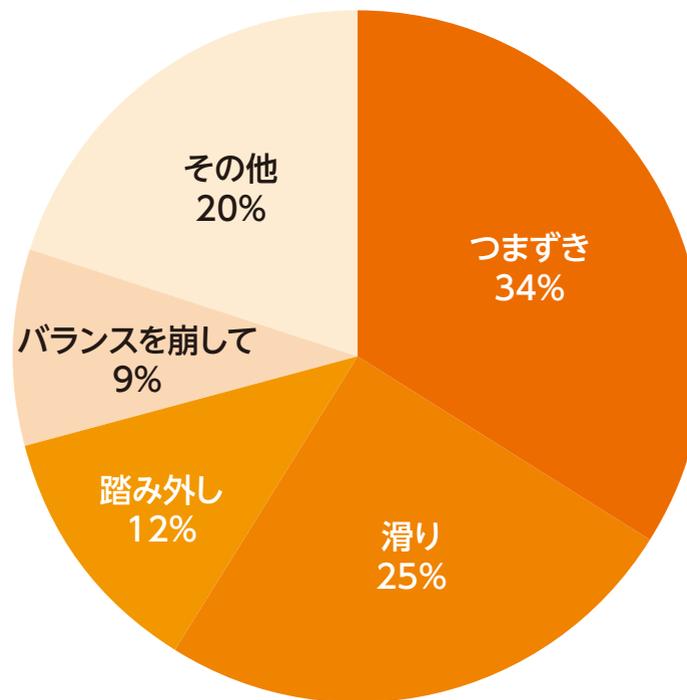
出典：内閣府 平成22年度 高齢者の住宅と生活環境に関する意識調査結果  
<https://www8.cao.go.jp/kourei/ishiki/h22/sougou/zentai/index.html> を基に作成

- 屋内に障害物は多くありますが、屋外にもたくさんあります。
- むしろ、全く障害物がない箇所は少ないという意識を持ち、地面の歪みや段差などを確認するようにしましょう。



## 足元のトラブル回避が重要！

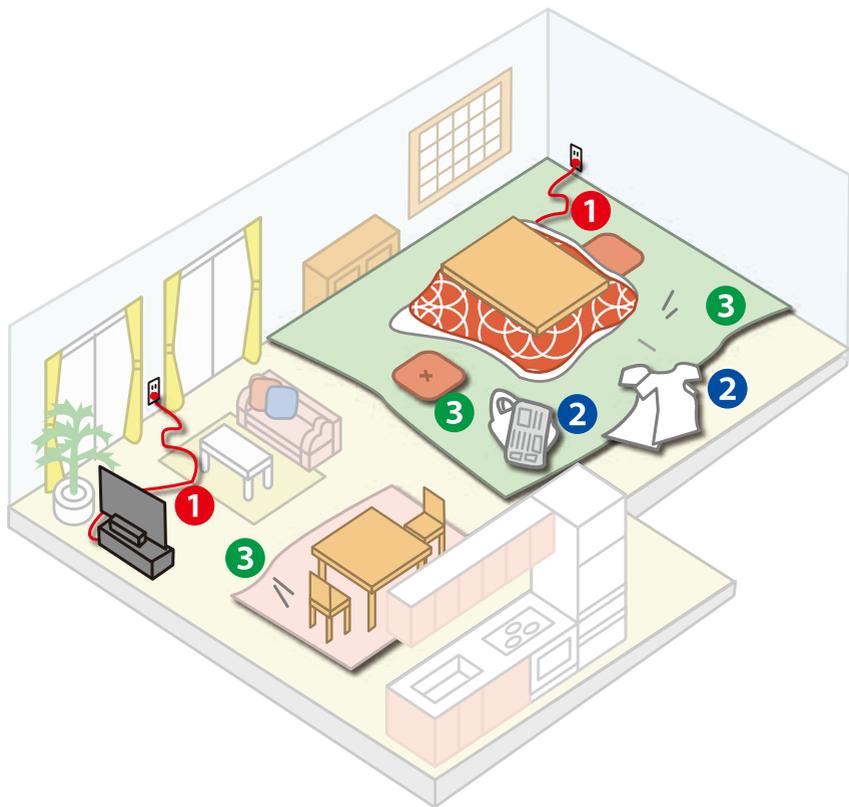
- 転倒は、つまずき、滑り、踏み外しといった足元のトラブルで発生しているケースが7割を超えています。
- 特に、敷居やカーペットの縁、電気コードなどの軽微な障害物につまづきやすいです。
- また、床面に置きっぱなしになっている衣類や紙類で滑るというケースも少なくありません。



出典：Berg WP. Age Ageing 1997 より作成

## 居間は「今一度」確認を

- 最も重要で簡単に実施できる対策は“整理整頓”です。
- 床面にあるものは、すべて転倒につながる危険物です。
- 特に、居間は過ごす時間が長く、整理整頓が行いにくい環境にあります。
- 日頃から整理整頓を心掛け、床面には物を置かないようにしましょう。



- 1** 電気コードは、壁に沿わしたり、絨毯の下を通したりして、つまずかないようにしましょう。
- 2** 衣類、本、新聞などは床に置いたままにせず、すぐに片付けましょう。「ちょっとだけ」という気持ちが転倒を引き起こします。
- 3** 座布団やラグマットはつまずきの原因になるため、なるべく使用しないようにしましょう。

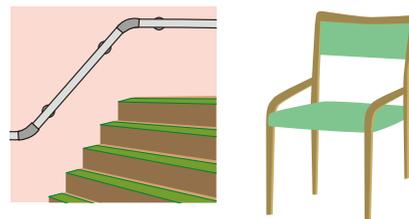
## 転ばぬ先の杖

- 転倒予防には、転ばないように対策を早めしておくことが大切です。
- 杖や手すりや、「どうしても支えが必要な状態」になってから導入するのではなく、「支えがあった方が安心くらいの状態」から導入するようにしましょう。



- 杖・歩行補助具にもいくつかの種類があります。これなら安心して外出できると思える補助具を選択するのがポイントです。

- 階段昇降や椅子からの立ち上がりに不安を抱えている方は多くいます。階段の手すりや安定した椅子の導入は早めに行うことが大切です。



- ご自身のサイズに合った適切な靴を選ぶようにしましょう。
- 自宅内で安全に移動するために、滑りにくい靴下を履くのもポイントです。

