

10月10日は「転倒予防の日」

高齢者の転倒事故に注意しましょう！

事例

浴槽で滑った

自宅で入浴中に足を滑らせて転倒した。浴槽でわき腹を打撲し、痛みが強くて受診した。

階段でぐらついて

階段を下りているときに足首をひねり、バランスを崩して手すりに頭をぶつけてしまった。出血が多くて救急搬送された。

引っ掛かって

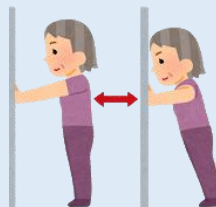
自宅の廊下から庭に降りようとした。20cmくらいの段差を降りようとしたときにサッシに引っ掛かりバランスを崩し転倒した。片手をつき手首を骨折した。

アドバイス

- 適度な運動を続け、体の機能低下を防ぎましょう。



- 浴室や脱衣所には、滑り止めマットなどを敷きましょう。



- 寝起きや夜間のトイレなどで、体勢を変えるときは慎重にしましょう。

- 段差のあるところや階段などに手すりや滑り止めを設置しましょう。

- 通り道に電源コードがこないように、電気製品を置きましょう。