

転ばない暮らしのポイント

▶ はきものを選ぶときは

- 幅広でかかとの低い足の大きさに合った靴。
- 靴底がゴム製ですべり止めのついているもの。
(底がすり減ったり変形がひどいと膝を痛めます。)
- かかとをあげたとき脱げないもの。



※ 新しいはきものはつまずきやすいので、慣れるまでは用心する。
安全性が高いと思われるウォキングシューズやスニーカーは、ぬれた路面やちょっとした段差で、すべったりつまずいたりすることもあるので、油断しないようにしましょう。

▶ 外出するときは

- 時間に余裕をもって早めに出発する。
- 手足が楽に動かせる、体に合った服を着る。
- 信号や踏切などの無理な横断はしない。
- 段差や階段の多い道、混雑している場所はさける。
- バスや電車ではできるだけ座り、急発進・急停車に備える。
(立っているときは手すりやつり革につかまる)



▶ 自転車に乗るときは

自転車は手軽な乗り物ですが、転倒すると危険です。

- 交通ルールを守り、交差点などでは停止して安全確認をする。
- 荷物は積みすぎない。
- サンドルやつっかけ等を履いて乗らない。
- 片手運転はしない。
(傘をさす、携帯電話で話すなどは危険)
- 夜間は必ずライトをつける。(できるだけ乗らない)
- 足腰や判断力が弱っている人は、乗らない選択も必要です。
- 事故による被害を軽減するためにヘルメットを着用する。



◆ 生活環境を整え、規則正しい生活、バランスのとれた食事、適度な運動をこころがけ、転倒を予防しましょう。



転倒予防！

転倒しやすい理由は？

▶ バランス機能や筋力の低下

ふらつきやすくなり、身体をもとに戻す力や、踏ん張る力が弱りがちです。

▶ 関節の痛みや障害

関節がスムーズに動かなくなり身体が対応しにくくなります。

▶ 神経のはたらきの低下

目、耳、手足などからの情報量が減るため判断が遅れがちです。

▶ 視力の低下

段差やものなどに気づきにくくなります。

▶ 住環境

家庭内での事故の多くが転倒であり、段差など注意が必要です。

▶ 薬の影響

睡眠薬、降圧剤、精神安定剤、血管拡張剤等の副作用でふらつきが出ることがあります。多量服薬も要注意です。



〈運動機能チェック〉

- | | | |
|---------------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| ① 階段を手すりや壁をつたわずにのぼっていますか。 | ☐ はい | ☐ いいえ |
| ② 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか。 | ☐ はい | ☐ いいえ |
| ③ 15分位続けて歩いていますか。 | ☐ はい | ☐ いいえ |
| ④ この1年間に転んだことがありますか。 | ☐ はい | ☐ いいえ |
| ⑤ 転倒に対する不安は大きいですか。 | ☐ はい | ☐ いいえ |

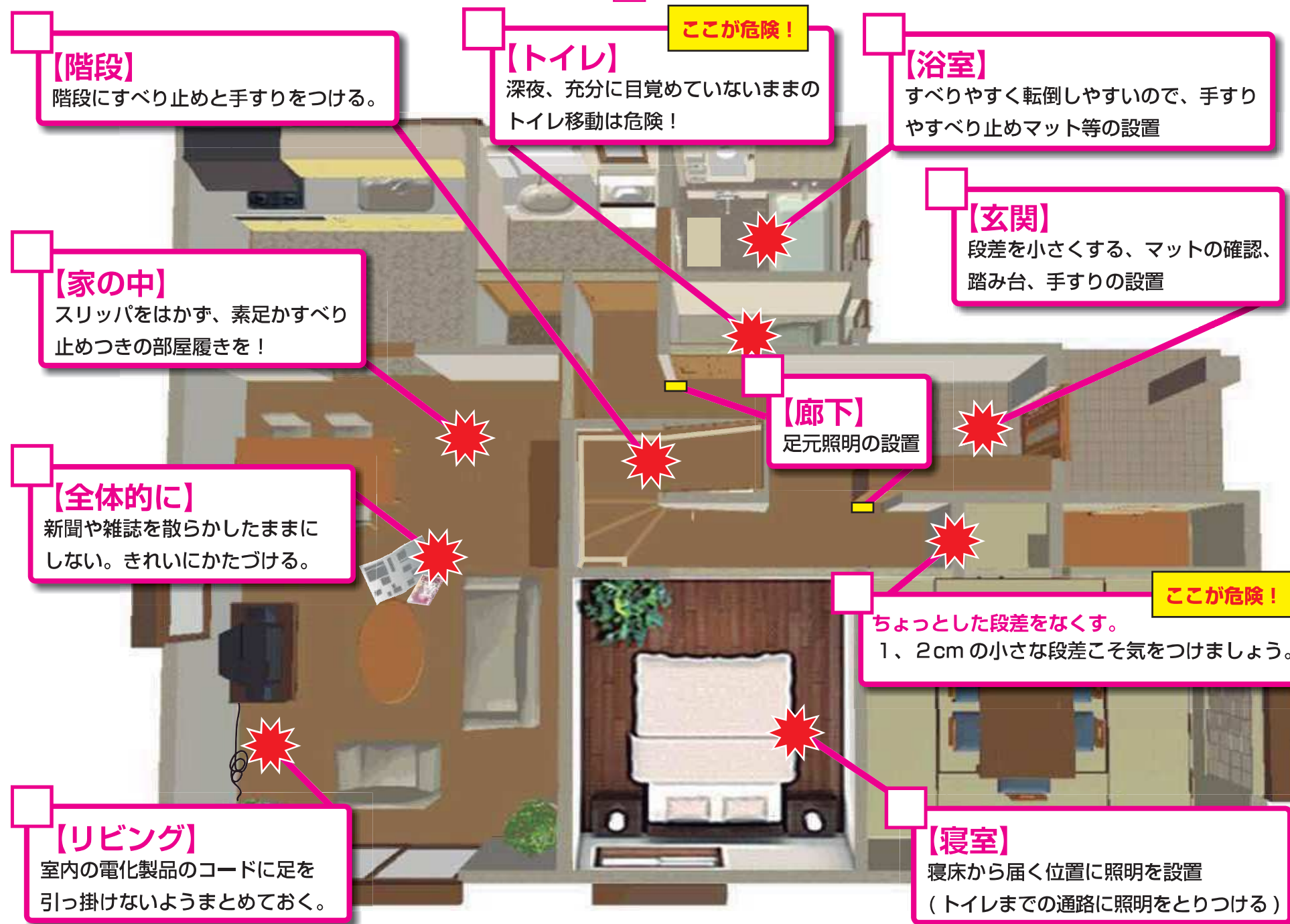
診断結果

上記の質問①～⑤で、全て①の欄にチェックされた方は転倒・骨折の危険が高いと考えられます。転倒予防体操や散歩など、こまめに体を動かしましょう。また、地域で開催される転倒予防教室に参加し、自分の体の特徴を知り、アドバイスを受けましょう。

自宅の中の危険箇所をチェック！

- ▶ 高齢者の転倒の外的要因は、滑りやすい床、暗い廊下、段差等が挙げられます。
- ▶ 住み慣れた自宅は安全だと思いがちですが、わずかな段差でもつまずく原因となります。
- ▶ 転倒の起こりやすいところをチェックし、住環境を整備することで、転倒やけがを防ぎましょう。

※ 下の図を使って、実際にご自宅をチェック☑してみましょう。



転倒しないために

- 整理整頓を心がけ、廊下等に不要物を置かない。
- 足元が暗い場所に照明を設置する。
- 段差に目印のテープを貼る。
- 階段に手すりをつける。

介護保険住宅改修費の支給

手すりの取付けや段差解消といった小規模改修に対し、利用者負担の割合に応じて改修費（最大20万円）の一部を支給します。

対象者：要介護又は要支援の認定を受けている方

- ・改修については事前に申請が必要です。
- ・新築・増築を伴う場合は対象になりません。

詳細については介護保険課（216－1280）へ

高齢者等住宅改造費の助成

高齢者、重度身体障害者の方がお住まいの住居を高齢者・障害者に適応するように改造する為の費用の一部を助成します。（所得制限あり）

対象者：① 介護認定を受けた高齢者

② 身体障害者手帳1～2級の方

詳細については、

①は長寿支援課（216－1266）

又は谷山福祉部福祉課（269－2145）へ

②は障害福祉課（216－1273）

又は谷山福祉部福祉課（269－8472）へ