

高齢者の転倒を知ろう！転倒予防から始める健康長寿

岡 市 地域包括支援センター ☎53-5120 FAX53-5119

高齢者の3人に1人が転倒を経験

今年3月に筑波大学と共同で実施した調査では、市内の高齢者は1年間で31%の方が転倒を経験しており、そのうち10%の方が骨折しています。

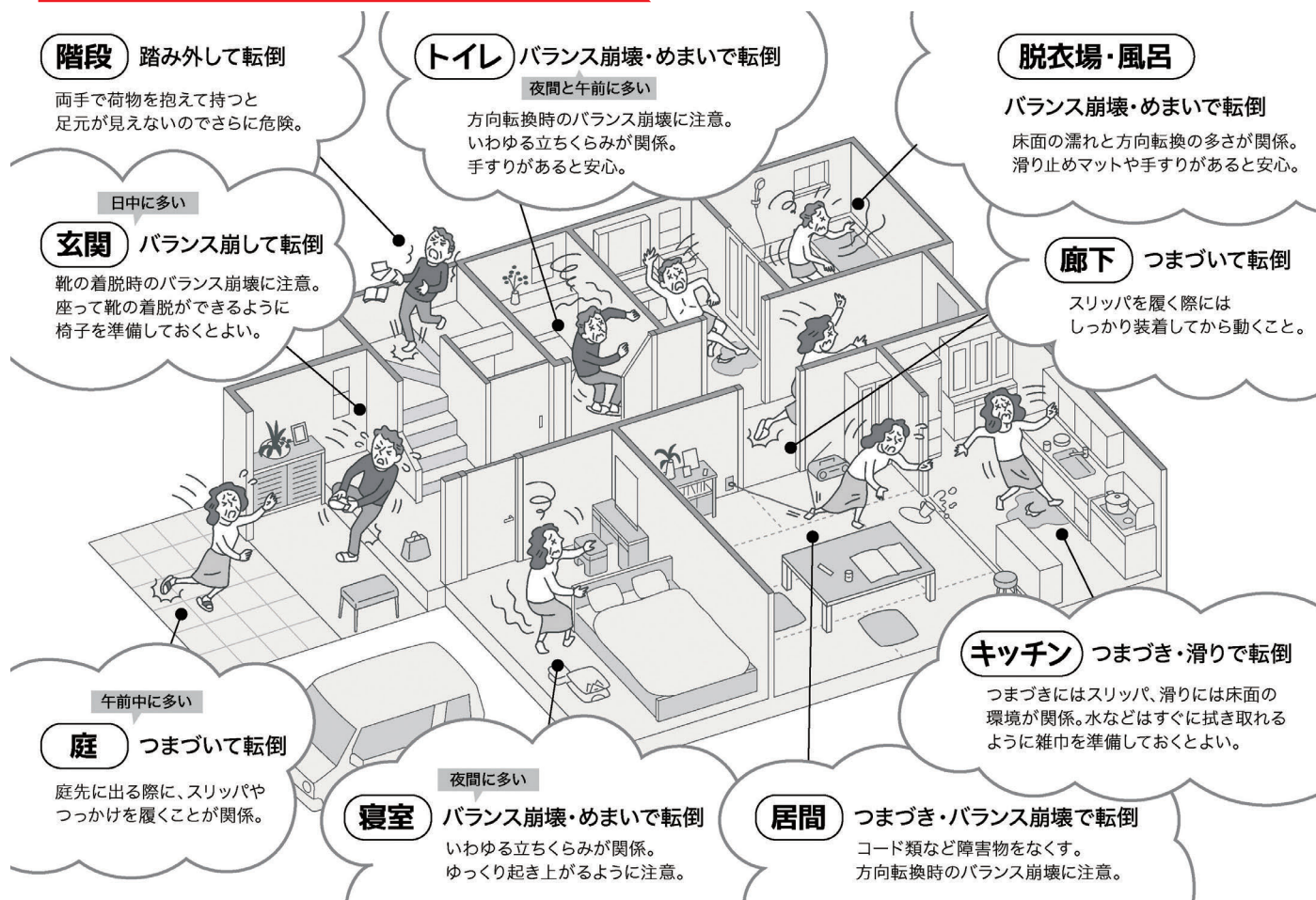
屋内での転倒場所は居間(リビング)が最多

転倒の約半数は自宅敷地内で発生しています。中でも最多は居間(リビング)。次いで玄関、階段、寝室が多くなっています。

整理整頓で転倒予防！

床面に紙類や電気コード等はありませんか？床にある紙や衣類は足をすべらせる原因に、電気コード等はつまづきの原因になります。整理整頓をして、転倒を予防していきましょう。

屋内での転倒リスクを知ろう



知っておきたい！転倒3パターン

①つまづいて転倒

歩いている時に、身体よりも後ろにある足先がひっかかり、前へ転倒。手をついた際に、手首を骨折することがあります。

②すべって転倒

濡れた床面や衣類等を踏んで、すべって転倒。後方へ倒れこむと背骨を骨折するおそれがあります。

③バランスを崩し転倒

足がもつれてバランスを崩すと、側方へ倒れこみ転倒。足の付け根を骨折することがあります。

協力:筑波大学人間系 山田 美 教授