

# 日常生活での転倒を防ぎましょう

## ＜今回の相談事例＞

自宅の階段を降りようとしたところ、足が滑り転落した。すぐに病院に行くと、全治1ヶ月の全身打撲だった。(70代男性)

## 【アドバイス】

### ●生活環境を確認し、事前に予防しましょう。

高齢者の転倒・転落事故の多くは、家庭内で起きています。事故を防ぐために、家庭内の環境を改めて確認しましょう。階段や段差は高齢者にとって危険です。階段に手すりを設ける、足元がみえづらい場所には明るい照明器具を増やす、部屋の入口などの段差には、段差解消用スロープ板を取り付けるなど工夫をしましょう。

### ●外出時も注意しましょう。

外出時は、いつも通っている道路や店舗内でも、段差につまずいたり、雨の日はフロアが濡れていて滑って転倒する場合があります。普段よく利用・通行する場所は日頃から危険な箇所を確認しておきましょう。

### ●身体の状態を確認しておきましょう。

加齢による身体機能の低下、転倒につながりやすい特定の疾患、薬の副作用によるふらつき、立ちくらみなど、転倒が起きやすくなる場合があります。薬を飲んだ後にこれらの副作用が現れる方は、主治医に相談してみましょう。また、家族など周りの人も、持病や服用している薬について知っておくようにするなど、高齢者の身体の状態について注意するようにしましょう。

## 二セ電話詐欺に要注意！

戸畑【ウエルとばた7F】	☎861-0999
門司【門司区役所東棟1F】	☎331-8383
小倉北【小倉北区役所西棟1F】	☎582-4500
小倉南【小倉南区役所3F】	☎951-3610
若松【若松区役所2F】	☎761-5511
八幡東【八幡東区役所本館2F】	☎671-3370
八幡西【八幡西区役所コムシティ4F】	☎641-9782

消費者ホットライン いやや! ☎188 (あなたの地域の消費生活センターにつながります)



まもりん



まもりん