

転倒防止のために 身の回りをチェック！



一緒にやろうね！

高齢者のための安全講座
東京都生活文化局

◎家庭内での転倒を防ぐために

...

服装をチェックしてみましよう！

ズボンや
スカートの
すそは長すぎ
ませんか？



マフラーや
ストールは
ヒラヒラして
いませんか？

サンダルでお出かけ
していませんか？

服装のチェックポイント！

洋服を選ぶときは、
すそが
長すぎないものに
しましょう！



マフラー等は、
身体から
離れないように
しましょう！

外出するときは、
かかとのある靴を履きましょう！

まずは…すぐにできることから
始めてみましょう！

★ズボンや靴下の着脱、
靴の脱ぎ履きは、
椅子やベッドに
腰掛けて行いましょう！



家の中をチェックしましょう！

敷物での転倒に注意！



事例 1

絨毯からフローリングの床に降りたら滑って転倒した。

事例 2

畳とフローリングの間の段差につまずいて転倒した。

敷物での転倒防止の ポイント！

つまずいたり、滑ったり…

★部分的な敷物は
敷かないようにしましょう！



家の回りをチェックしましょう！

階段や脚立からの転落に注意！

事例1

雨上がりに鉄骨の
階段で滑り落ちた...



事例2

植木の手入れ中に
脚立から落下した...

転落防止のポイント！



◎雨上がりの鉄製の
階段やマンホールは
要注意！

◎高いところの木の
剪定は、なるべく他
の人に任せる！

…その他でも
ちょっと身の回りで気をつけて！

お風呂での転倒

床のコード類での
つまずき

布団でのつまずき



困ったときには、各相談窓口
お電話してください！
どこにかけていいかわからないときは

188へ
(いやや)

※188:消費者ホットライン

