

## 高齢者の転倒に気をつけて！

高齢になると、身体機能が年齢と共に低下していても、自覚していない場合があることや、製品や環境等が高齢者の行動に合わなくなってきたこと等により、事故が多く発生しています。中でも、転倒は、骨折などの重症化につながりやすく、特に注意が必要です。

東京都が行った、ヒヤリ・ハット調査「シニア世代における一人及び二人暮らしの身の回りの危険」(平成 29 年 9 月公表)においても、家の中での転倒に関する危害やヒヤリ・ハット経験が多く寄せられました。

### 転倒は家の中のあらゆる場所で発生！

- リビングに敷いていたカーペットにつまずいて転倒し、とっさに両手をついたが、手首を骨折し入院した。(80 代後半)
- トイレに行って戻ってきたとき、布団に引っかかり転倒した。(80 代後半)
- 階段が終わったものと錯覚したようで、階段の下から二段目より転落した。足の指をひねり通院した。(70 代後半)
- 購入したばかりのスリッパで風呂場に入った際に転倒し、尾てい骨を強打した。(70 代前半)
- 玄関から家に入るとき、靴が脱げきらなくて前のめりになり、床に顔から転倒してしまった。(80 代前半)



### 事故を防ぐためには高齢者に合わせた工夫を！

上記調査から、転倒を防ぐために、例えば、リビングに敷物を「敷かない」選択もあれば、「全体に敷き詰める」選択もある等、高齢者それぞれの家や各人に合わせて様々な工夫がなされていることがわかりました。高齢者の事故は、本人だけでは予測しづらく、改善することが難しいものも少なくありません。高齢者を見守る人が、事故の防止を意識し、高齢者に合わせた工夫をすることが大切です。

――【転倒を防ぐための工夫※の一例】 ※上記調査において、実際に行われていた工夫

- 床に物を置かないようにしている。 ○部分的な敷物を敷かない。
- 布団につまずくのでベッドに替えた。 ○ベッドの傍らに杖をおき、夜トイレに行くときも使うようにした。
- 段差が見えやすいように、蛍光テープを貼った。 ○必要そうなものをすべて1階に持ってきた。
- 入浴前に風呂場の床の水分を拭き取っておく。 ○トイレや風呂をリフォームして手すりをつけた。
- 玄関に椅子を置き、一旦座って靴を履いてから外に出る。 ○適度な運動で筋力の低下を抑える。

#### ★関連情報★

東京都生活文化局消費生活部 ヒヤリ・ハット調査「シニア世代における一人及び二人暮らしの身の回りの危険」、ヒヤリ・ハットレポート No.14「高齢者の家庭内事故防止見守りガイド」(平成 29 年 9 月 14 日公表)

[https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/anzen/hiyarihat/senior\\_mimamori.html](https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/anzen/hiyarihat/senior_mimamori.html)

問合せ先 生活文化局消費生活部生活安全課  
電話 03-5388-3082