



平成21年度独立行政法人福祉医療機構(長寿社会福祉基金)助成事業

家庭での転倒・転落を防ぐために

転ばぬ先の知恵

盲点



社団法人全国老人保健施設協会
Japan Association of Geriatric Health Service Facilities

あなたは大丈夫？

家庭内では、「浴室」、「階段」、「台所」、「トイレ」、「廊下」、「庭」など転倒の危険度が高い場所は多くありますが、その中でも頻度が最も高い場所は、「居室」での転倒事故です。

このパンフレットでは、重症化する例は少ないものの普段見落としがちな「居室での転倒転落防止」にスポットを当てて、転倒防止の盲点集として代表的な事例8ケースを収録しました。



(参考:東京消防庁「家庭内における不慮の救急事故(H13)」)

すぐにできる 転倒リスクチェック!

まずは、転倒リスクを家族でチェックしてみましよう

高齢者の 転倒リスク簡易評価表

(高齢者が転倒しやすいかどうかを家庭で簡単にチェックする方法)

出典 鳥羽研二他 日老医誌2005;42:346-352より引用



日常生活チェックリスト

		✓ あるものにチェックしてください	スコア
Q1	過去1年に転んだことがある	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	5点
Q2	背中が丸くなってきた 骨粗鬆症による円背(腰が曲がっている)。	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	2点
Q3	歩く速度が遅くなってきたと思う	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	2点
Q4	杖を使っている 転倒不安がある。	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	2点
Q5	毎日5種類以上の薬を飲んでいる 持病が多い。	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	2点

簡易転倒リスクチェックの合計点スコアは 点です。

7点以上は「要注意」です。

- 大腿骨頸部骨折の90%以上が転倒によって起きています。
- 転倒・骨折は脳血管疾患、高齢による衰弱に次いで高齢者の寝たきり原因の第3位です。
- 転倒予防は寝たきり予防にきわめて重要です。

そこで…

P4からの転倒予防に関する盲点事例集

①～⑧を参考にして、家族全員で転倒転落防止に取り組みましよう。



家庭での転倒転落を防ぐために

盲点 1

ミニスロープは「段差」でないから“安全”と思い込んでいませんか！



- 杖、歩行補助具を使って歩行する方は危険な場合もあります。
- ミニスロープだからという、気の緩みが転倒を招く場合があります。



- 段差があるからミニスロープをつけるということではなく、蛍光テープを貼るなどの「マーカ―」などを利用して注意喚起を促すことも検討してみましょう。

盲点 2

「アッ！ 大丈夫？」
転倒した本人は
大丈夫と言うけれど…



- 転倒後はその後の観察が必要です。
例：骨折は半日くらいで腫れてきて骨折が判明することもあります。慢性硬膜下血腫のように後に頭痛、歩行障害、認知症などで発症することもあります。



- “ケガはしてないよね”
“直ぐに起き上がることが出来たから大丈夫かな”と安心しないようにしましょう。
- 頭痛、嘔吐、言葉がうまく話せない、失禁、ものを落とすなどの症状が出た場合は、医療機関で受診しましょう。

盲点 3

油断しがちな居室が “最も危険”



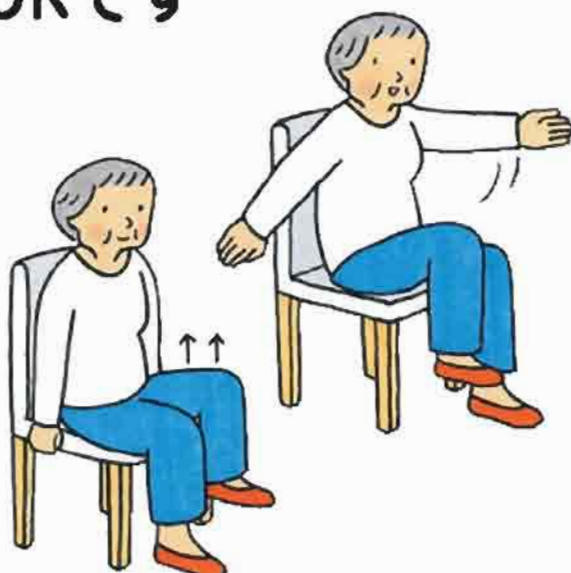
- 畳、フローリングの平坦に見える所は、気が緩みがち。
- 足が上がっていないのに上がったつもりで慌てて踏み出して転ぶ。
- 危ないものは片づけたつもりでも、雑誌・新聞に足が乗ってすべる場合もあります。
- フローリングに敷いたカーペットの縁でつまずくことも多くあります。
- わずか数ミリでも油断大敵です。



- よく使う物を取りやすい範囲(高さ・手の届く距離)に置いてありますか。
- 着込み過ぎにも注意。身軽で動き易い服装を心がけましょう。
- 整理整頓が転倒防止の一番の予防策と心得ましょう。

盲点 4

「体力増進」は、 「身近なりハビリ」で OKです



- 体操は無理なく続けることが重要です。カレンダーにチェックするなど継続する工夫をしましょう。
- 日常の身近なりハビリテーションが「筋トレ」につながり、転倒防止にもつながります。
- 1人で自室に閉じこもっていると心身機能が低下します。なるべく家族の集まる場所で過ごしましょう。



- 体と心の機能を保つための暮らしの中にある身近なりハビリテーション3か条

第1条 見直そう もうできないは まだできる

第2条 出かけよう ところが動けば 体も動く

第3条 続けよう 暮らしの中の リハビリテーション

*平成20年度「暮らしの中にある身近なりハビリテーション」を活用しましょう。

上記*のパンフレットのご注文・お問い合わせ先:
(社)全国老人保健施設協会 総務部 TEL.03-3455-4165

家庭での転倒転落を防ぐために

盲点 5

ベッド柵は
“安心”？ “安全”？



- あぶないと思って家庭内で4点柵をしていませんか？
- 柵を乗り越えての転落は、落差があるため大きな事故につながります。
- 柵による圧迫や柵の隙間へ挟まる事故も起きています。

ーロードバイス

- ベッドの下にマットを敷くなど、ベッドからの転倒は起きるものとして、その対策を講じることが大切です。
- ベッドメーカーからの安全情報もチェックしましょう。
- ベッド柵の隙間を枕、毛布などで覆う工夫も効果的です。

盲点 6

つまずきそうな時は、
ついつい
つかんでしまうけれど…



- 思わずつかんだものを、そのまま引っ張ると転倒の危険度が高まります。
- タンス、机、椅子などの家具の下敷きになる可能性があります。

ーロードバイス

- 転びそうな時、思わずつかんでしまう「タンス」「机」などはなるべく固定しましょう。
- 家具の耐震で、転倒防止が図れます。
- 危険な所には手すりをつけることも検討しましょう。

盲点 7

良かれと思ってする工夫も、転倒を誘発する場合があります。



- ポータブルトイレの位置、種類を変えた。
- 家具などの位置を変えた。
- 季節によって、西日が眩しいのでベッドの位置を変えた。

→ その結果

- いつもここにあったと思いこんで手を伸ばし、座ろうとすることで転倒につながります。



- 慣れた環境を変える場合は、十分な注意、配慮が重要です。
- 特に認知症の方の場合は、家族の見守りはとても大切です。
- 特に夜間は注意が必要です。

盲点 8

転倒しやすくなったら、病気や飲んでいる薬にも注意が必要です。



**転倒の原因が
病気によるものがあります。**

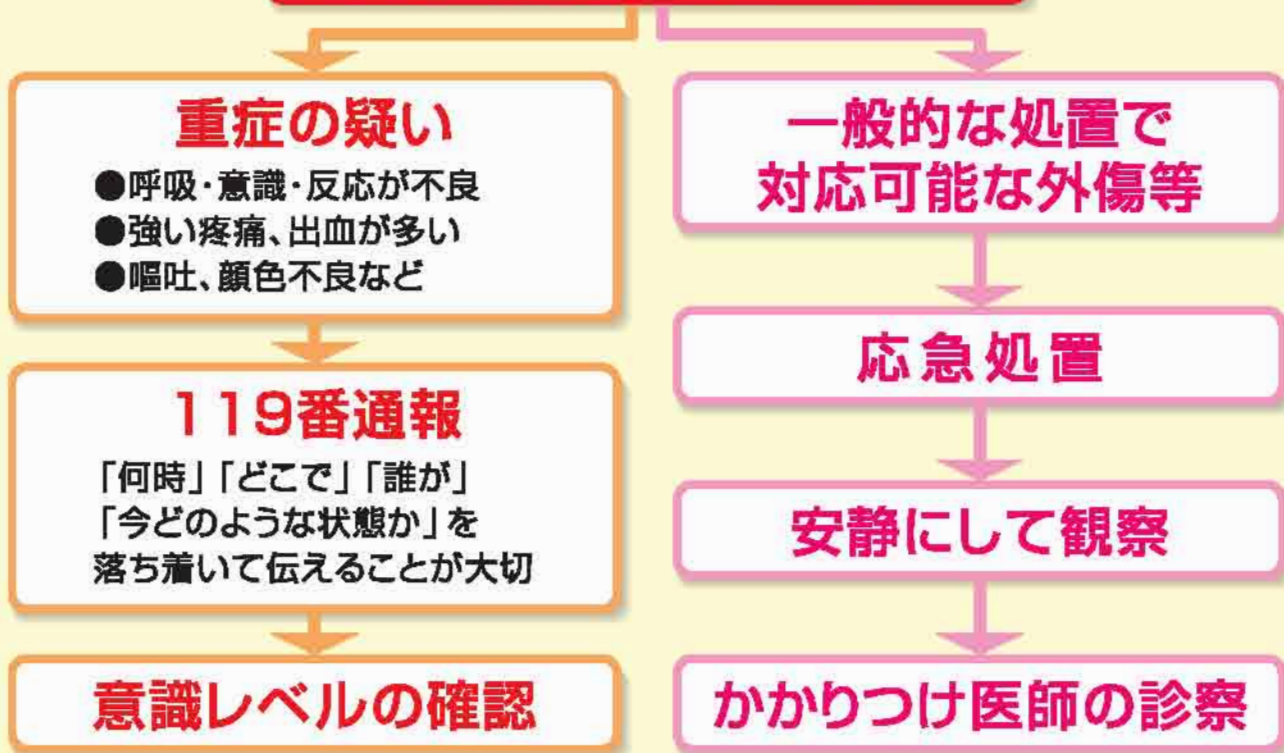
- 脳に異常がある(脳梗塞、パーキンソン病など)
- 血圧の変動が激しい
- その他、眼科や耳鼻科などの病気



- 病院で診察を受けてみましょう。
- 病気を特定し、正しい治療を行うことで転倒の防止につながる一挙両得。

転倒・転落事故発生時の対応

転倒・転落事故の発生



意識レベルの確認と応急処置

- 大量に出血している場合は、すぐに止血を行います。傷口に清潔な布やガーゼをあててその上から直接圧迫し包帯を強めに巻いて止血します。
- 倒れている人の肩を軽くたたいて耳元で呼びかけます。さらに手の甲をつねってみて意識がないときは危険信号です。すぐに気道確保をして窒息を防ぎます。
- 倒れている人の息や口に自分のほほを近づけ呼吸を調べます。胸部や腹部の上下動を確認し、呼吸が毎分20以上あると危険です。仰向けに寝かせ、119番通報します。
- 手足が力なく不自然な状態で倒れている場合骨折や神経麻痺が考えられます。手を握ることができるか、足を突っ張ることができるか確かめます。

(参考:各地医師会ホームページなど)

かかりつけ医師

診療所・病院

電話番号

担当者

その他連絡先