

「自宅でやる転倒防止」

若い時なら軽いケガで済むようなケースでも、高齢者の場合だと命に係わる大ケガになる場合があります。

高齢者が自宅で遭いやすい事故として挙げられるのが「転倒・入浴・窒息」の3つです。そこで今回は特に多い「転倒事故」について原因と対策を紹介いたします。

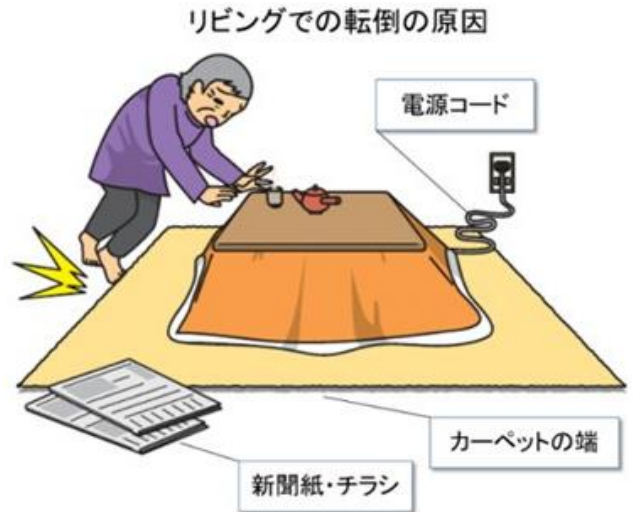
転倒事故の原因

- ・カーペットの端に引っかかる
- ・電気コードに引っかかる
- ・新聞紙やチラシを踏む
- ・靴や靴下を履こうとして、片足立ちをする
- ・玄関や居室内のわずかな段差（引き戸のレール、畳の縁など）に躓く
- ・高いものを取ろうとして、つま先立ちをする



転倒事故の防止対策

- ・できるだけ段差をなくす
- ・つまずきの原因となる物は置かない
- ・階段に物を置かない
- ・階段に手すりや滑り止めをつける
- ・滑りの原因になる物（スリッパ、サンダル）に注意する



「これくらい大丈夫」という油断を排除することが大切です！

<家族が気をつけたい3つのポイント>

●背後から声をかけない

背後から声をかけられると、誰でも驚いたり、反射的に振り向いたりしますよね。これが、高齢者の場合にはバランスを崩して転倒するきっかけになったりします。その他、遠くから呼ぶ、大声で驚かせるというのも気をつけてください。

●行動を急かさない

高齢になると、どうしても行動がゆっくりになりますよね。家族が時間に追われていたり、精神的に余裕がなかったりすると、無意識のうちに相手の行動を急かしてしまうことがあります。急いでいる時ほど落ち着いて接するよう心がけましょう。

●服薬後は特に気をつける

ほとんどの薬には何らかの副作用があります。ふらつきや立ちくらみが起こるものも少なくありません。高齢者は複数の薬を飲んでいることが多く、内臓機能も低下しているため、副作用が出やすいとされています。服薬後は特に気をつけて見守る必要があります。

