

～自分の周囲をみてみよう～

# 転倒予防チェック表

※はい・いいえで記入してください。

高齢者の事故のうち4割以上が、実は家の中で起こっています。そして、事故原因のうち転倒による事故が約5割を占めています。転倒事故を未然に防ぐために、住まいにひそむ危険な場所をチェックして改善してみましょう。

いいえと  
答えた方は…

## - 改善方法 -

- |    |   |                          |  |
|----|---|--------------------------|--|
| 1  | 居室や廊下に1～2cmの小さな段差はありませんか？                                 | <input type="checkbox"/> | できるだけ段差を少なくしてください。5cm以下の段差（敷居等）には特に注意が必要です。                                |
| 2  | カーペット、マット、じゅうたんにたるみやずれはないですか？                             | <input type="checkbox"/> | 足が引っかからないよう、じゅうたんは毛足の短いものがおすすめです。縁を両面テープ等でとめ、めくれを防ぎましょう。                   |
| 3  | 新聞、雑誌、本、靴、箱、毛布、タオル、その他の物が床の上に置いてありませんか？                   | <input type="checkbox"/> | これらが原因でつまずく恐れがあります。床の上のものを片づけ、常に物を置かないようにしましょう。                            |
| 4  | コード・ワイヤー類（電灯からのコード、延長コード、電話線など）のまわりやその上をまたいで歩かなければなりませんか？ | <input type="checkbox"/> | つまずかないようコード、ワイヤー等は壁のそばで巻いたり、とめ、壁際に寄せましょう。または、電気屋さんで別のコンセントを作ってもらってもよいでしょう。 |
| 5  | 階段に新聞、靴、本、その他の物が置いてありませんか？                                | <input type="checkbox"/> | これらでつまずいて転倒することが多いです。階段に置いてある物を片づけ、常に物を置かないようにしましょう。                       |
| 6  | 階段や廊下に十分な照明がありますか？  | <input type="checkbox"/> | 足もとが明るくなるよう照明をとりつけましょう。オレンジ系の照明は段差を見えにくくしますので注意しましょう。                      |
| 7  | 家の中でスリッパを履かないようにしていますか？                                   | <input type="checkbox"/> | 平坦な幅広の靴を使用される方がよいでしょう。足もとがもつれないように外でもスリッパ、草履、サンダルの使用はさげましょう。               |
| 8  | 浴槽や洗い場は滑らないようにしていますか？                                     | <input type="checkbox"/> | ゴムマットを置いたり、滑り止め塗装にしてください。手すりをつけましょう（濡れて滑りやすいので、握りはゴム製の方がよいでしょう）。           |
| 9  | 毎日カルシウムをとるように心掛けていますか？                                    | <input type="checkbox"/> | 変化にとんだバランスのよい食生活を送りましょう。特に骨がもろくならないようカルシウムをしっかりとりましょう。                     |
| 10 | 定期的に運動していますか？   | <input type="checkbox"/> | 運動はあなたを丈夫にし、バランス能力や調整力を高めてくれます。ぜひお進めします。                                   |
| 11 | あなたが服用している薬の作用、副作用を知っていますか？                               | <input type="checkbox"/> | 薬のために眠くなったり、めまいがしたりすることがあります。医師・薬剤師等にアドバイスを受けてください。                        |
| 12 | 眼科で、最近視力を診てもらったことがありますか？                                  | <input type="checkbox"/> | 視力の低下により転倒の危険性が高まります。眼の健康の確認をしましょう。  |