

# 在宅での転倒予防

## (環境+運動)

介護予防推進リハビリテーション指導者総合育成事業

制作：新潟県リハビリテーション専門職協議会 監修：(公社)新潟県理学療法士会

高齢者の事故は7割が住宅内で起こっています。1日の大半を過ごす居間(リビング・茶の間)が最も多く、次いで階段が多いとされています。おすまいの中の環境を見直すことで転倒の危険を防ぐことができます。

電気コードは固定しましょう



カーペットはテープで固定しましょう



フローリングには  
滑り止め靴下が  
便利です



部屋の境目には  
段差解消スロープを  
設置すると安心です



居間は転倒発生  
第1位

踏み台や椅子に  
上らない高さに  
必要な物を配置  
しましょう



階段・夜の廊下は危険アップ

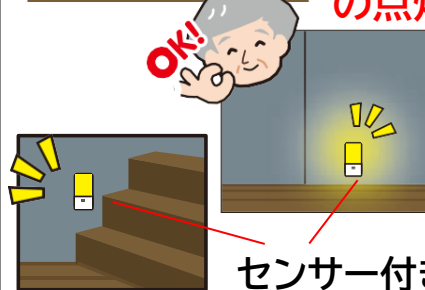
階段には手すりを  
設置しましょう



階段のフチに  
滑り止めテープや  
蓄光テープを貼ると  
安心です

暗い廊下では、  
段差や荷物につまづく危険  
があります。

整理整頓、照明  
の点灯で安全を  
確保しましょう。



(コンセントに差し込むタイプもあります)

# 転倒を予防するための一日ちよつとずつ運動

ふらつきがある方はつかまりながら注意して行いましょう

## タオルつかみ運動

椅子に座り、かかとを床につけたまま足の指を使ってたおるをたぐりよせる

10回繰り返す



## 片足立ち運動

椅子につかまり、反対の手を上には伸ばしながら同側の足をできるだけ高く上げる

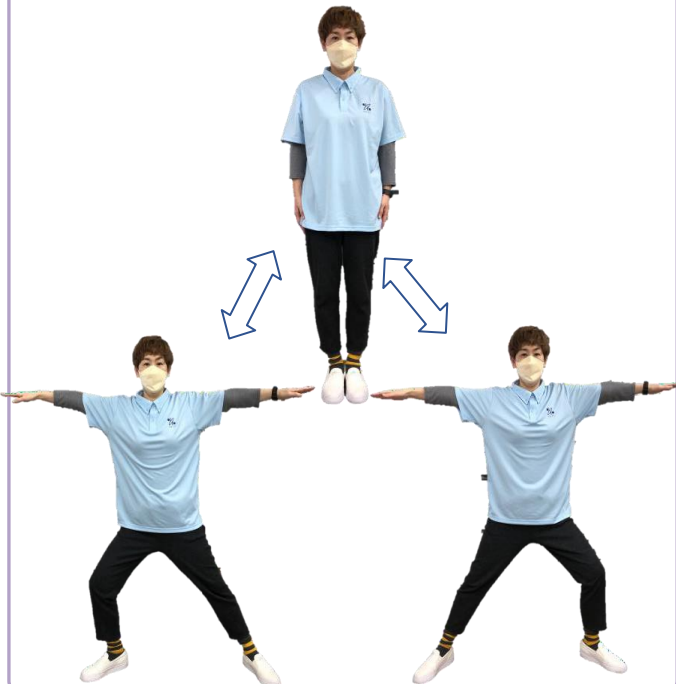
10回繰り返す



## サイドステップ運動

腕を広げて足を真横に踏み出す 一旦元に戻り、反対側に踏み出す

左右で1回、10回繰り返す



## 振り向き運動

片方の腕を真上に、反対側の腕は横に上げる 横に上げた方に大きく振り向く

左右で1回、10回繰り返す

