

回 覧

あなたとあなたの大切な人を守るシリーズ ⑤

高坂丘陵支部防災防犯委員会（令和6年12月発行）

高齢者に多い自宅内での「転倒事故」に注意！

みなさんは、自宅で一度や二度は、階段の踏みはずしや、敷居などにつまづきヒヤリとされた経験があると思います。

加齢とともに、足腰の衰えから、転倒事故にあってしまう危険が高まってしまいます。

高齢者の自宅での事故を防ぐには、危険な場所・場面をどれだけ減らすことができるかが重要になります。

住宅の構造上の部分については、福祉用具のレンタルや住宅改修工事で軽減可能ですし、転倒リスクは、片づけやちょっとした工夫で激減させることは可能です。

福祉用具のレンタルや住宅改修工事も介護認定を受けていれば、保険が使えます。

今回、特に皆さんへ強調してお伝えしたいのは、少しでも不安を感じたら、福祉用具のレンタルやリフォーム補助金（例：手すりの取付、階段のすべり止め設置、段差のスロープの変更など）を受けられるまで待つことなく、転倒事故防止策を検討することを勧めたいということです。

骨折 ⇒ 長期入院（認知症発症の可能性が高まる） ⇒ 要介護者（寝たきりとなる可能性が高まる）とならないためにも自分のお金を有効に活用しましょう。

○転倒事故の原因

・カーペットの端や電気コードに引っかかる ・新聞紙やチラシを踏む ・靴や靴下をはこうとして、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）につまづく などがあります。

○転倒防止対策

・出来るだけ段差をなくす ・つまづきの原因となる物は置かない ・階段に物を置かない ・滑りの原因になる物（スリッパ、サンダル）に注意する などがあります。

【お詫びと訂正】

先に配布いたしました「もしもカード」（緊急連絡用一覧）に誤りがありましたことを、「わかばの丘」と皆さんへお詫び申し上げ、訂正をお願いします。

◎わかばの丘地域包括支援センター ☎ 0493-31-0557 ⇒ ☎ 0493-31-0555 です。