

## 転倒を防ごう！その2 住宅環境

転倒は筋力の低下やバランスの悪さなど身体の状態と、段差など住宅の状況から影響を受けます。今回は、転倒に影響をおよぼす住宅の状況についてお伝えします。

### ◎階段は特にご用心

家庭内事故調査(国民生活センター)によれば、事故原因となった住宅設備の第一位は階段となっています。階段には手すりや照明器具をつけるなどの対策を施し、手すりにつかまりながらスリップに注意してゆっくり昇り降りするよう心がけましょう。



### ◎通り道は整理整頓を

廊下、居間、玄関によけて通る物が置いてあると足が揃った状態で立つことになります。転びやすいかたは、足を揃えた状態ではバランスが悪いため危険です。身体の幅以上の余裕があるよう、通路や室内を整理整頓しましょう。

### ◎気付かない段差が危ない！

家の段差は、ここに段差があるとわかっていて生活している分には特段の虚弱者以外は転倒の危険にはなりません。むしろ、新しくカーペットを買って敷いたときなどに注意してください。

転倒予防手帳(厚生労働科学研究費補助金長寿科学総合研究事業・運動器の不安定性に關与する姿勢と中枢制御機能に着目した転倒予防ガイドライン策定班)より