

転倒予防について

10月10日は「テン・とう」と読んで、『転倒予防の日』でした。みなさんご存知でしたか？

転倒は「様々な要因によってバランスが崩れて倒れる現象」であり、いつでも誰でも起こりうる可能性のあるものです。「様々な要因」とは、もちろん筋肉の衰えもありますが、目の衰えや姿勢、身の回りの環境や履物などが影響してきます。

では、転倒の多い場所はどこでしょうか？

実は転倒の多くは居室で、次いで道路や階段です。

居室の中では、ちょっとした段差(2~3cm)が一番危険です。敷居の段差は小さなスロープで解消し、めくれている絨毯はテープで固定する。階段・廊下・浴室・トイレには手すりを設置し、足元に照明をつける。また、床や照明の配色の変化をつけることも重要です。こうした自宅内の環境はちょっとした工夫で転倒の危険性を減らすことが出来ます。

最後に①ぬれた場所②かいたん・段差③片づけていない所は危険がいっぱいであると言われていました。

「ぬ・か・づけ」と言う語呂合わせを覚えて、日頃の生活の場面で思い出していただけたらと思います。

はり師きゅう師あん摩マッサージ師