

転倒について

転倒された人の 9 割が 6～22 時に自宅で転倒しています。転倒しにくい住宅にするためには『よ・い・じゅ・う・た・く』が大切です。

「よ」良い高さに物を置く。背伸びをしないと届かない、屈まないと取れない場所を取る時に、バランスを崩しやすいので、よく使う物は取りやすい場所に移動しましょう。

「い」居間の整理。床に物が置いてあったり、コードが散乱しては躓きやすいので、床にある物は移動し、コードは結束バンド等で固定、整理します。

「じゅ」絨毯の端を固定。絨毯の端は捲れやすいため裏面の四辺を両面テープで固定します。マットは 100 円均一などの滑り止めを下に敷くだけでも有効です。

「う」浮いた踵の履物に注意。スリッパやサンダルは踵が浮くため、脱げやすく、不安定です。足に合ったルームシューズや滑り止め付の靴下を使用しましょう。

「た」段差と床はしっかり区別。階段や敷居などの段差は気が付かないことが多いです。段差はテープ等で色を変えて、段差があることがわかりやすくします。

「く」暗い所には間接照明。暗い場所では段差や床にあるものが見えないため、間接照明などで足元を照らします。

『よいじゅうたく』ぜひ、チェックしてみてください。

作業療法士