

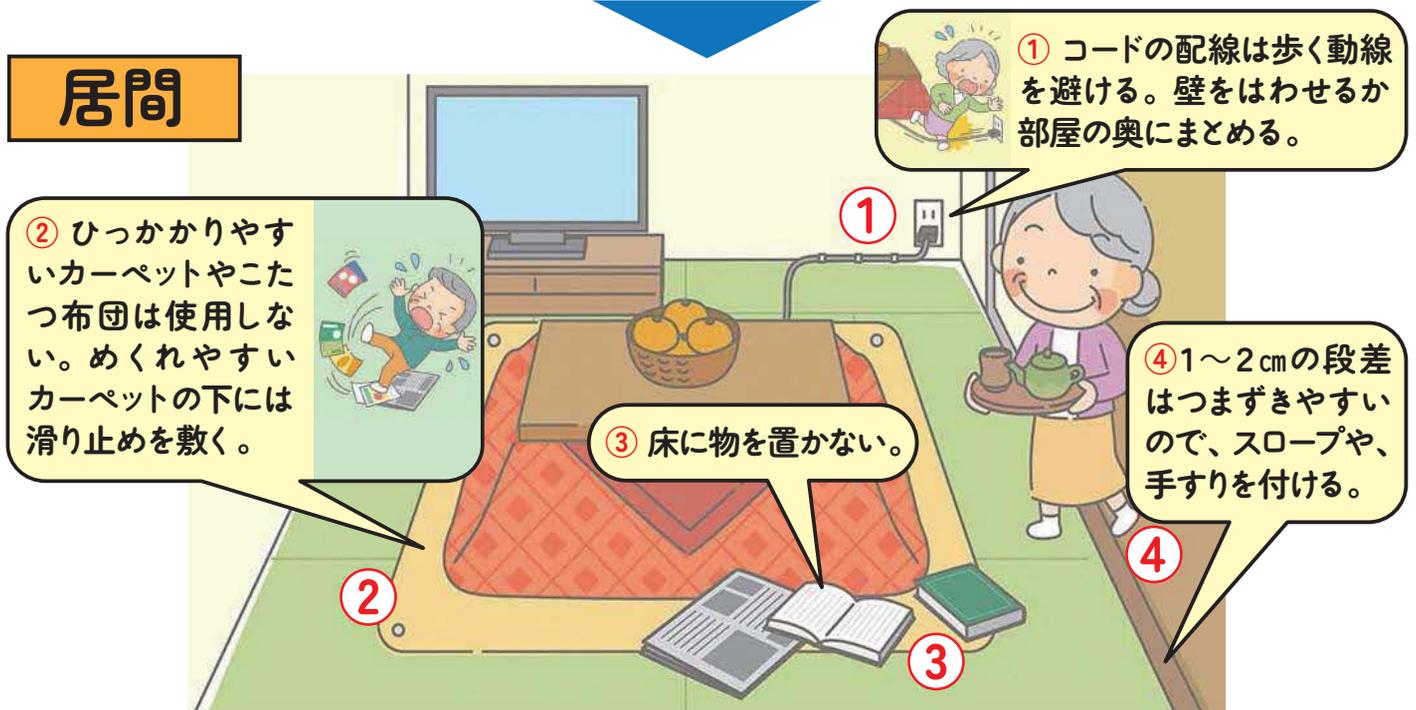
# 実は多い家の中での転倒！

家の中でつまづいたり滑ったりして転びそうになったことはありませんか。年齢を重ねるにつれてどうしても転びやすくなり、骨折がきっかけで寝たきりになってしまうこともあります。

高齢者の転倒事故の多くは、住み慣れた自宅で発生しています。東京消防庁によれば、およそ6割は自宅で転んでおり、具体的な場所は、**居間・寝室、玄関、階段・廊下、浴室**です。こうした実態を知り、身近な場所に転倒リスクがあると意識しましょう。そして、高齢者の生活環境を確認し、段差をなくす、雑誌や新聞を片付けるなど少しでも危険を減らし、万が一、転倒しても大けがに至らない工夫をする必要があります。

## <転倒予防のための工夫>

### 居間



### 玄関



# 他にも転倒の原因が…



加 齢

病気や薬の影響

運動不足

- 加齢に伴い、筋力・バランス能力・瞬発力・柔軟性などに衰えが現れる。
- 薬の作用・副作用による影響で立ちくらみやふらつきが出るおそれがある。数種類のお薬を併用している場合は、特に注意が必要。
- 自宅に閉じこもりがちで運動不足となっている。

転ばないからだを作るために、はじめてみましょう！

## ①足開き運動



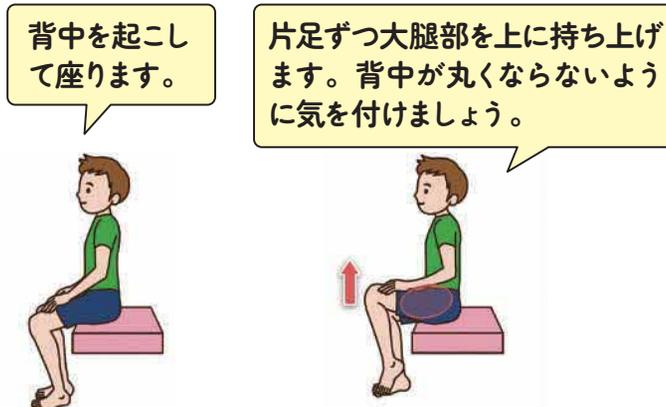
## ②つま先立ち運動



## ③足上げ運動



## ④足踏み運動



転倒事故を予防するためには筋力だけではなく、バランス能力が重要です。一日数回の体操でバランス能力をきたえましょう。

## <専門家の指導を受けたい方>

- 墨田区在宅リハビリサポート事業のご案内  
ご自宅にリハビリの専門職が訪問し、個別の運動プログラムを指導します。

【事業の利用希望相談窓口】  
東京都リハビリテーション病院  
地域リハビリテーション推進科



事業の案内  
はこちら

☎ 03-3616-8399 (直通)  
(月～金 8:30～17:00)

墨田区 保健計画課

