

住環境を見直して、転倒を予防しよう

近年、骨粗鬆症に関連した骨折の患者さんが増加しています。その中でも、特に足の付け根の骨折（大腿骨近位部骨折）は、玄関や階段などの屋内での転倒受傷が多く、一度受傷すると歩行や立ち座り、家事などの日常生活動作がしにくくなります。ご自宅の環境を見直して、転倒を未然に防ぎましょう。



転倒予防のための4つの要 「ぬ・か・づけ」

屋内の転倒は意外と多く、身近な場所で起きています。

- ぬ めれているところ
- か 階段・段差
- づけ 片付けていないところ



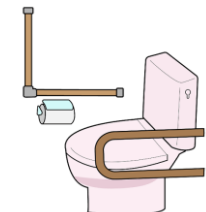
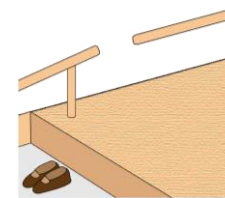
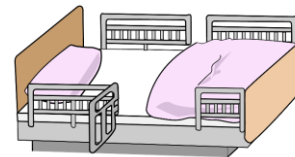
は、

転びやすい〈日本転倒予防学会の提唱〉



動作が安定する道具を使いましょう！

布団やベッドからの起き上がり、トイレの動作、玄関の上がり框(がまち)、自宅内の歩行を安定して行うためには福祉用具の利用が有効です。玄関用の手すり、トイレ用の手すり、歩行時の置き型手すりなどがあります。これらの福祉用具は福祉用具業者からレンタルすることも可能です。



【参考文献】公益財団法人 運動器の健康・日本協会（監修・発行）/脆弱性骨折予防委員会（製作・編集）「二次骨折予防手帖 ミドルエイジからの骨折マニュアル 保存版」