

事例  
1

**起床後**にスリッパを履いて廊下を歩いていたら、**スリッパが脱げて**しりもちをつくように転倒し、右足の付け根を**骨折**した。(80歳代 女性)

事例  
2

**玄関の段差**につまずき転倒。

右足の付け根を**骨折**した。  
(60歳代 女性)

事例  
3

**入浴**しようとして**足を滑らせ**、浴槽

の縁で右胸を**強く打った**。  
(70歳代 男性)



# 家の中の転倒事故に 注意しましょう

## ひとこと助言

気をつけてね!



見守るくん

- 高齢者の転倒事故の多くは、家の中で起きています。玄関、廊下などの段差をなくしたり、手すりや足元灯を設置するなど、転倒を防ぐ工夫をしましょう。
- ちょっとした物につまずくことも多いため、整理整頓をし、床に物を置かないことも大切です。スリッパや靴下も滑る原因となることがあります。
- 浴室など滑りやすい場所、寝起きや夜中のトイレの際は特に注意が必要です。
- 高齢者はけがをすると重症になりやすい傾向があります。日常生活でこまめに体を動かし、散歩など無理なくできる運動を心がけ、体力やバランス力の維持に努めましょう。