



皆さんこんにちは。通所リハビリセンターかとうの公式キャラクター、いしくまです。12月となり、もういくつ寝ると、お正月ですね。かなり寒くなってきたので、外に出る機会が減り、暖かい自宅の中で過ごす時間が増える季節です。その分、屋内での転倒が増える時期でもあります。今回は、家の中で転倒する可能性が高い場所について見てみましょう

家の中で転倒しやすい場所3選！！

その1：浴室



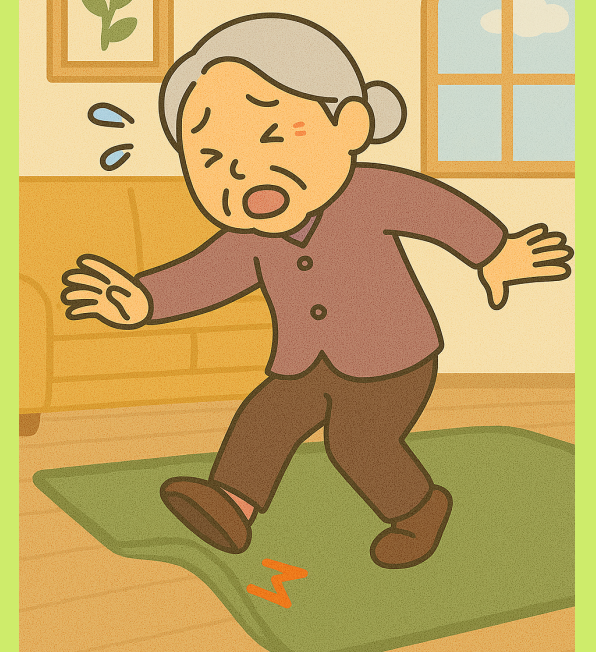
浴室で転倒する一番の原因は、床が濡れていることです。適切な位置に手すりを設置したり、入浴前に浴室を良く乾燥させて、床が滑りにくくするなどの対策があります。

その2：階段・段差



階段や段差では、自分が思っているよりも足が上がっておらずに引っかかったり、段を降りる時に靴下で滑ってしまうなどの危険があります。手すりを使うのはもちろんですが、場合によっては室内用シューズを履くのも有効です。

その3：リビング



冬場はカーペットが厚手のものになったり、スリッパを履いて歩いたり、足元が不安定となりやすいです。こちらも室内用シューズを履いたり、危険を感じたらカーペットを変えるなどの対策をしましょう。

「自分の家だから」と安心しないで！

今まで転倒したことがない人は、「まさか、住み慣れた家の中でするわけない」と思いがちですが、高齢者の転倒・転落事故の約8割は、自宅で起きています。一番長い時間を過ごす自宅だからこそ、安全に生活できる環境を整えておきましょう。

