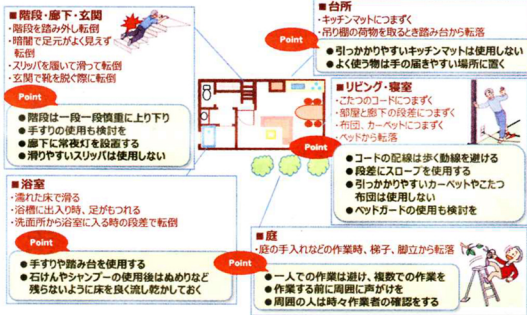


高齢者の転倒・転落事故、こんなところで起きています！

家庭内



人生100年時代の健康管理

桐生大学桐生大南大高齢学部長 山科 章



【プロフィール】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年5月から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、前日本循環器病予防学会理事長。

骨粗しょう症の治療
この10年は骨折しない
ことがあり、骨密度を
上げて骨を強くすると
骨折しやすくなる

59 転倒予防のための住環境整備

消費者庁ホームページから引用

また交通施設が36%で、家庭内ではその36・4%が庭、22%が廊下・階段、20.5%が居間・リビング、17・4%が玄関・ホチでの転倒です。図は消費者庁の啓発ポスターで、高齢者の転倒・転落事故についての家庭内での予防するポイントと示しています。

同時に、骨折の原因となる転倒を予防することが重要です。転倒予防には、前回、紹介した筋力とバランスを保つだけでなく、転びやすい状況避けることが必要です。

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。2017年の東京消防庁の報告では、自宅内が56%、次いで道路および

通し、玄関マットは敷かない、キッチンマットやカーペットは滑らず、縁がめれないようテープなどで固定する、テーパーや家具の角などどがたつ箇所はカバールをける、なす、緑がめれないようテープなどで固定する、雨の日床や道路が滑りやすいので、となくに注意が必要で、(テ)倒(ト)予防の日(ト)し(ト)す。

また、日頃から、外出時の注意もあつ、店舖の入り口に、

保健・福祉

◆毎週月曜連載 桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。