



## ケガの原因 1 : 転倒

～全年齢層で多く特に「高齢者」で多く発生しています～

### 1 実際の事故事例

#### 高齢者 【65歳以上】

- 床上に置いてあったビニール袋で足を滑らせ転倒し、足をケガした
- 着替え中にふらつき転倒し、棚の角で頭をケガした
- 布団上で足がもつれて転倒し、ベッドの角に頭部をぶつけてケガをした

#### 大人 【18歳～65歳未満】

- 浴槽内で滑って転倒し、頭と腰をケガした
- 夜中にトイレに行こうとした際に転倒し、足をケガした
- 玄関の段差で転倒し、足を骨折した

#### 子ども 【7歳～18歳未満】

- スケートボードで遊んでいて転倒し、腕を骨折した
- 居室内を走っていて転倒し、引き戸の角に頭部をぶつけてケガをした

#### 乳幼児等【0歳～7歳未満】

- フローリングで滑って転倒し、強く頭を打ちケイレンがおこった
- 歩行中に段差でつまずいて転倒し、頭をケガした

### 2 予防と対策

#### ☆整理整頓を心がけましょう

- 居室や通路には、滑りやすいビニールや広告、チラシ等を置かないようにしましょう。
- コード類は、長くならないようにまとめる等の整理をしましょう。

#### ☆部屋を明るくしましょう

- 行動するときは、部屋を明るくしましょう。特に夜間の行動の際は、つまずき防止のため灯りをつけて行動しましょう。

#### ☆滑らない、転ばない対策を心がけましょう

- 浴室等、滑りやすいところは手すりをつけましょう。
- スリッパや靴下は滑りにくいものを履きましょう。
- 室内の段差は、なるべく無くしましょう。

**高齢者では、入院するような大ケガになることもあるため、普段から整理整頓を心がけ、「転ばない家」にしましょう！**

「予防救急」を始めましょう