

## 玄関先～屋外

自宅の外にも危険は沢山あります。  
玄関ポーチ、門扉までの通路、外出先での移動まで…。  
ご自宅の環境整備にとどまらず、歩行器なども活用し、転倒予防に努めましょう！



住宅改修例

## 外出時でも♪



お買い物時、「店先に歩行器を置きっぱなしにするのは不安…」そんなお声に応えるカゴ置き機能付の歩行器です♪

※カゴは付属しておりません。

男性でも、スマートに。そんな思いを込めてシンプルでスタイリッシュなデザインの歩行器をご紹介します。



## 株式会社 ヤマシタコーポレーション

少しでも気になることがございましたら、担当営業所まで是非ご相談してみてください。当社スタッフがご自宅へお伺いし、住環境の見直しやお使いの福祉用具のご相談を承ります！



あなたも他人事ではないかも?!

# 転倒リスク診断 してみませんか？

思い当たるふしがないか、確認してみませんか？

## 日常生活チェックリスト

✓該当するものにチェックしてください。

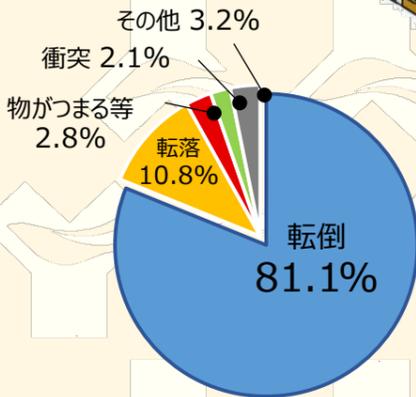
Q1	過去1年にころんだことがある	<input type="checkbox"/>
Q2	背中が丸くなってきた 骨粗しょう症による円背(腰が曲がっている)	<input type="checkbox"/>
Q3	歩く速度が遅くなってきたと思う	<input type="checkbox"/>
Q4	杖を使っている 転倒不安がある	<input type="checkbox"/>
Q5	毎日5種類以上の薬を飲んでいる 持病が多い	<input type="checkbox"/>

参考：日労医誌2005;42:346-352

チェック☑はいくつありましたか？  
ひとつでも当てはまった場合は転倒リスクがあるかもしれません！  
一度、身の回りの環境を見直してみませんか？



## Q.ご自宅内の危険な場所はどこでしょう？



### A. 答えは「全部」です。

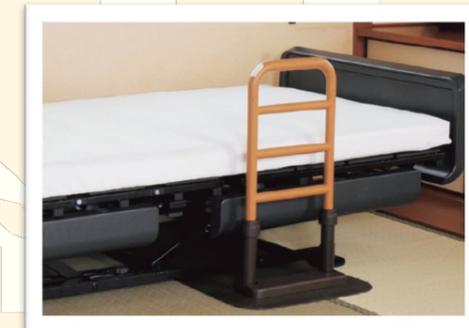
高齢者の事故の原因として、最も多いのは「転倒」です。骨折しやすい部位は、「**太ももの付け根**(大腿骨頸部)」や「**背骨**(脊柱)」「**手首**(橈骨遠位端)」などがありますが、特に骨折しやすい「**太ももの付け根**」を骨折すると、**骨折前と同じように歩けるほど回復できるのは3分の1程度**であるというデータもありますので、注意が必要です。

▲グラフ：高齢者の事故原因(65歳以上)

(参考資料：東京消防庁「事故種別ごとの高齢者の救急搬送人員」(平成28年中))

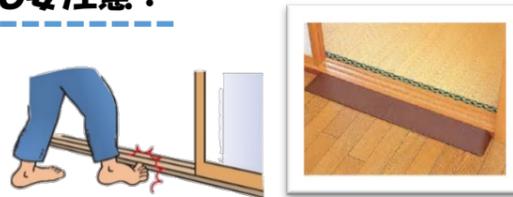
## 居室・寝室

起き上がり・立ち上がりのときのほか、寝起き直後の移動のときにも支えがあると安心です。



### 部屋の敷居にも要注意！

何気なく行き来する部屋の出入口の敷居も「たかが数cm、されど数cm」です。



## トイレ

便座からの立ち座り時の支えにはもちろん、衣服の上げ下げ時に支えとして掴まったりして、ふらつきや転倒を予防しましょう。



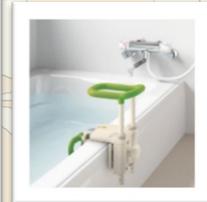
◀便器と壁との距離が遠い場合は、力が入りにくいのでレンタル手すりがオススメです！

## 浴室

浴室は、床が濡れていて滑りやすかったり、服を着ていなかったりするため、転倒すると怪我をしてしまう可能性も高くなります。



◀シャワーチェア



▲浴槽グリップ



▲浴槽内イス



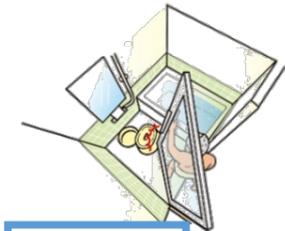
入浴関連の商品は、衛生面の問題からレンタルではなく購入の対象になっているものがほとんどです。



▲滑り止めマット

## 住宅改修工事

工事内容によっては介護保険が適用できますのでお気軽にご相談ください。



内開きの扉だと浴室内で方向転換や扉やイスをよける動作も多くなります。折れ戸に変更することでより動きやすくなります。

住宅改修例



工事前



工事後

## 玄関

段差の大きい場所は、つまづく以外にも、無理にのぼろうとしてふらついてしまったり事故につながってしまう可能性があります。



住宅改修例



◀壁の無いところでも手すりを設置できます！