

転倒防止パンフレット



転倒防止10か条

- 1.正しい姿勢で歩きましょう。
- 2.立ち上がる時は何かにつかまらしましょう。
- 3.履物の着脱時は座って行いましょう。
- 4.布団の上は歩かないようにしましょう。
- 5.床に物を置かないようにしましょう。
また、電気コードは壁側に寄せ固定しましょう。
- 6.浴室では手すりや滑らないマットを使用しましょう。
- 7.階段の昇降は手すりを使用したり
壁に手を添えたりしましょう。
- 8.自転車は乗らないようにしましょう。
- 9.雪や雨の日の外出は控えましょう。
- 10.歩き始めはつかまり立ちをして一呼吸おいてから
ゆっくり歩き出しましょう。

はじめに

以前はこんなことで転ばなかったのに……。なんてことはありませんか？

転倒し骨折、寝たきりなんてなってしまうたら大変です。

いつまでも元気に自分の足で通院できるよう転倒予防をしていきましょう。

転倒しないための10か条

1.正しい姿勢で歩きましょう。

すり足で歩いてませんか？

歩く時の目線は下に向いてませんか？

歩幅は小さくなっていませんか？

これらは転びやすい原因の1つです。



2.立ち上がる時は何かにつかまりましょう。

立ち上がる時にフラツとしたことはありませんか？
フラツと感ずるのは、危険です。そのまま歩くと転倒につながります。
立ち上がる時は、急がず、ゆっくり、手すりや壁につかまりましょう。



3.履物の着脱時は座って行いましょう。

立ったままでの靴・靴下の脱ぎ着は、
バランスをととても崩しやすいです。
そのまま転倒しない為にも
座って行いましょう。

足元危険!!



4.布団の上は歩かないようにしましょう。

布団の上はやわらかいので足元が不安定です。

転倒してもやわらかいから骨折しないなんて思ったら間違いです！



5.床に物を置かないようにしましょう。また、電気コードは壁側に寄せ固定しましょう。

床に物があると…ぶつかったり、

電気コードやカーペットの端にひっかかったりします。

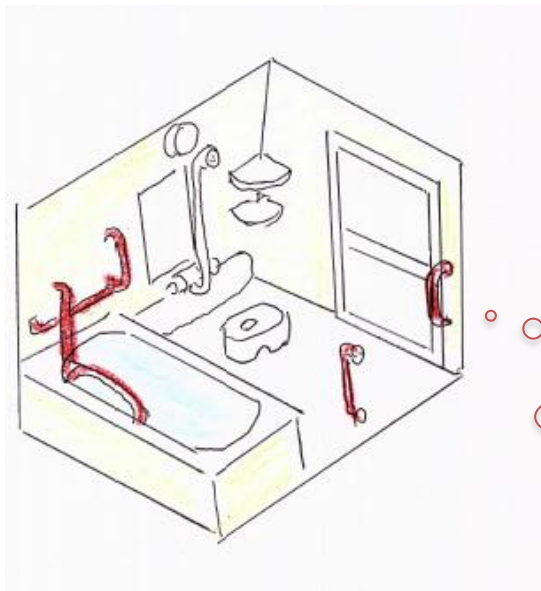
そのまま転倒しない為にも、

床には物がない状態、コード類は壁側に寄せましょう！



6.浴室では手すりや滑らないマットを使用しましょう。

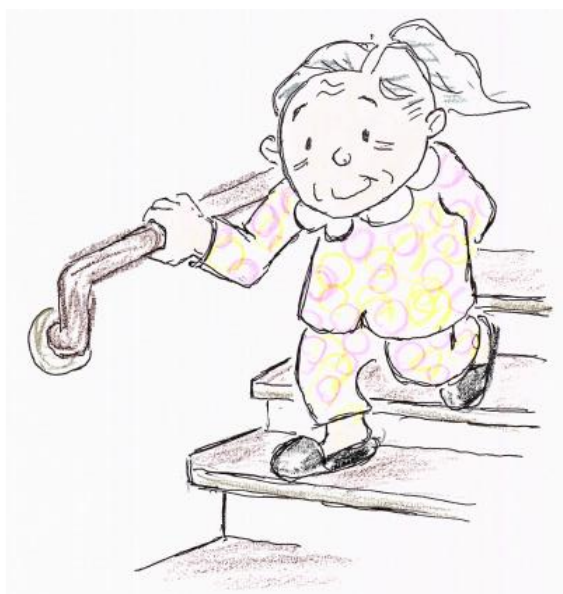
浴室は水たまり、水滴によって転倒しやすくなっています。
転倒しないためにも、手すりや滑らないマットを使用しましょう。



手すりはこんな風にあったら、理想です。

7.階段の昇降は手すりを使用したり、壁に手を添えたりしましょう。

段差は転倒の原因です。
ちょっとした段差、いつも使ってる階段など、転倒しないためにも、
手すりや壁に手を添えることが予防につながります。



8. 自転車は乗らないようにしましょう。

自転車を漕ぎはじめて、ふらふら。

自転車を片足で止めようとして、ふらふら。

自転車を止めようとして、段差や障害物があり、足元がもつれそうになった。

など、自転車でふらつくことは転倒の危険が大いにあります。

転倒して、骨折…とならないためにも、自転車は控えましょう。

もし、乗る際には、図のようなものがリスクを下げてください。



9. 雪や雨の日の外出は控えましょう

雪の日は雪や雪が凍って滑りやすくなっています。

雨の日は水たまりや雨にぬれて道が滑りやすくなっています。

足元が悪い日は転倒しないためにも、無理な外出は避けましょう。



10.歩き始めは つかまり立ちをして一呼吸おいてから

歩き始める時に、足元がおぼつかなかったり…

足元が不安定で転びそうになったり…

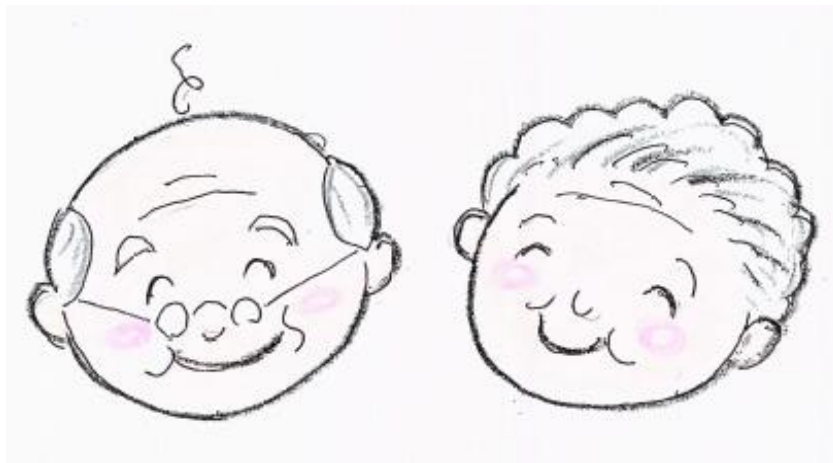
そんなことはありませんか？

歩き始める時は、ゆっくり一呼吸おいてから動き始めましょう。

転ぶと
骨折し
やすい
場所！



転倒しないで元気にいつまでも過ごせるように
少しでも参考にしてください。



増子クリニック
ご自由にお使いください

