医療安全推進週間

2023年11月19日(日)～11月25日(土)

転倒予防活動に、みなさんも参加しましょう！

高齢の方は夕方から明け方にかけての夜間の転倒が最も多い事をご存じですか？
また、夜間に転倒する原因として、トイレに行こうとして転倒してしまう事が統計などから分かっています。転倒の結果、大腿骨の骨折や頭のケガなどから、寝たきりとなることもあり、ご本人やご家族様には大きな心身・経済的負担が生じます。

超高齢化社会を迎え、転倒予防はきわめて重要な社会的問題であると言えます。
転倒しやすい履物や場所を知って、ご自身の状況を転倒リスクチェックシートで確認してみましょう。

スリッパ・クロックスは転倒しやすい！

転倒しやすい場所 ～ぬかづけ～

- ぬ　ぬれているところ
- か　かいだんなど段差のあるところ
- づけ　かたづけていないところ

転倒リスクチェックシート

1. この１年間の間に転倒したことがある
2. 横断歩道を青信号のあいだに渡りきることができない
3. １kmぐらいを続けてあるくことができない
4. 片足で立ったまま靴をはくことができない
5. 水にぬれたタオル・雑巾をきつくしぼることができない
6. この１年間に入院したことがある
7. めまいやふらつき、立ちくらみがある
8. 今までに脳卒中を起こしたことがある
9. 今までに糖尿病と言われたことがある
10. 睡眠薬・血圧を下げる薬・精神安定剤を飲んでいる
11. 日常生活で、サンダルやスリッパをよく使う
12. 家の中でよくつまづいたり、すべったりする
13. 新聞の文字や人の顔など、目があまりよく見えない
14. 人の話す会話など、耳があまりよく聞こえない
15. 転倒に対する不安が大きい　あるいは転倒が怖くて外出を控えることがある

厚生労働省監修：介護予防テキストより

該当するところに○をつけて下さい
６点以上は転倒のリスクが高いと言われています

公益社団法人 滋賀県看護協会 医療安全推進委員会