

3分に1件

足の付け根の骨折の頻度※1

6人に1人

介護が必要になった女性のうち骨折が原因の人※2

5人に4人

足の付け根の骨折の原因が「立った高さからの転倒」の人※3

女性 12.4年
男性 9.0年

平均寿命と健康寿命の差※4

骨ホワイトと考える

転倒危険箇所チェック

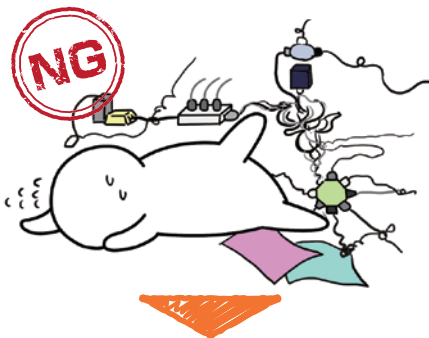


健康寿命とは、心身ともに健康で、介護などを必要とせずに日常生活に制限なく自立して生活できる期間のことです。健康寿命を短くしてしまう原因のひとつが「転倒による骨折」です。高齢者は骨が弱くなっているため、ちょっと転んだだけで骨折して、そのまま寝たきりになってしまう人が少なくありません。

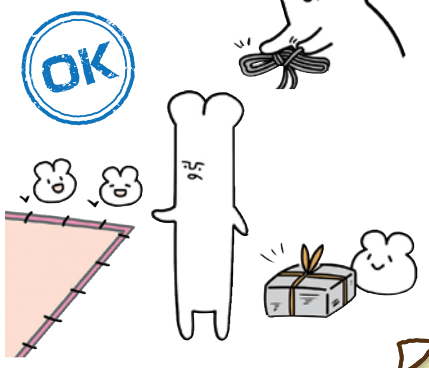
高齢者の転倒事故のうち、約半数は居室内で発生しています。家の中をチェックして危険を取り除くことで、転倒を防止しましょう。

居間、寝室など

コード類が絡まっていたり、カーペットの端がめくれて足を引っ掛けやすくなっていませんか？

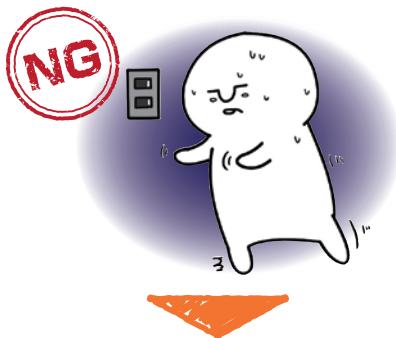


コード類はまとめて固定し、カーペットは端を留めるなどの工夫をしましょう。床にチラシなどを広げたままにしておかないなど、整理整頓も大切です。

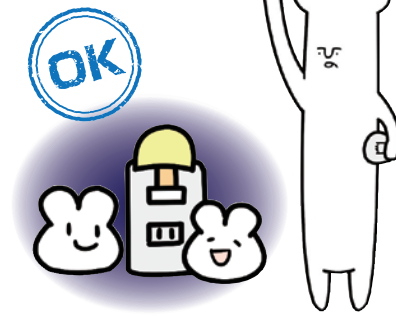


トイレ、廊下、階段など

足元がはっきり見える明るさですか？ また、電気のスイッチの場所がすぐに分かるようになっていませんか？



夜歩くときは足元灯がつくような工夫もできます。また、切れた電球はすぐに交換するなど、暗いところでもすぐに明かりがつけられるようにしておきましょう。

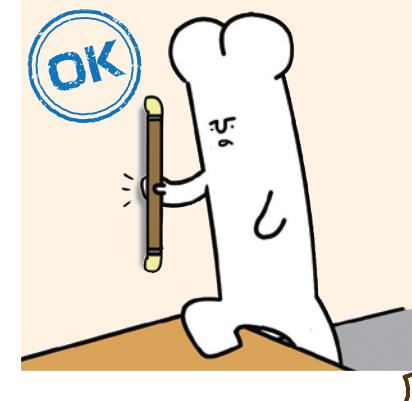


玄関、浴室など

段差を乗り越えるのにつかむものがなかったり、つかむもの前に邪魔になるものなどを置いているところはありますか？



住み慣れている家でも、段差に足を取られて転んでしまう人は少なくありません。体を支えるためにつかむものを取り付け、邪魔になるものは片付けておきましょう。



※1 Osteoporosis Japan Plus 編集部 Osteoporosis Japan Plus. 1: 28, 2016

※2 平成25年 国民生活基礎調査

※3 日本整形外科学会骨粗鬆症委員会報告. 日整会誌. 74: 373, 2000

※4 厚生労働省「平成28年版厚生労働白書—人口高齢化を乗り越える社会モデルを考える—」
<http://www.mhlw.go.jp/wp/hakusyo/kousei/16/backdata/01-01-01-10.html>