

自宅での転倒

1-①転倒の起こりやすい場所、状況

転倒の発生場所で一番多いのは**自宅**です。

消費者庁の平成 27 年4月から令和2年3月末までの情報によると、65 歳以

上の高齢者の転倒事故を発生場所別に見たとき最も多い **48%**を占めています。

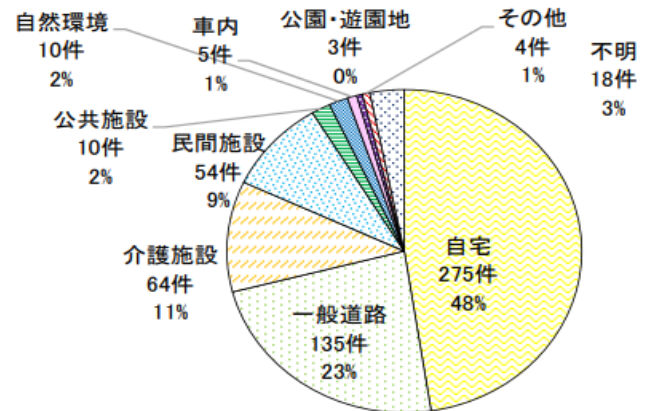


図1 転倒事故の発生場所

1-②場所別件数

自宅内での転倒で発生場所が分かっている中では、「浴室・脱衣所」27 件、「庭・駐車場」26 件、「ベッド・布団」23 件、「玄関・勝手口」22 件、「階段」22 件で多く発生しています。

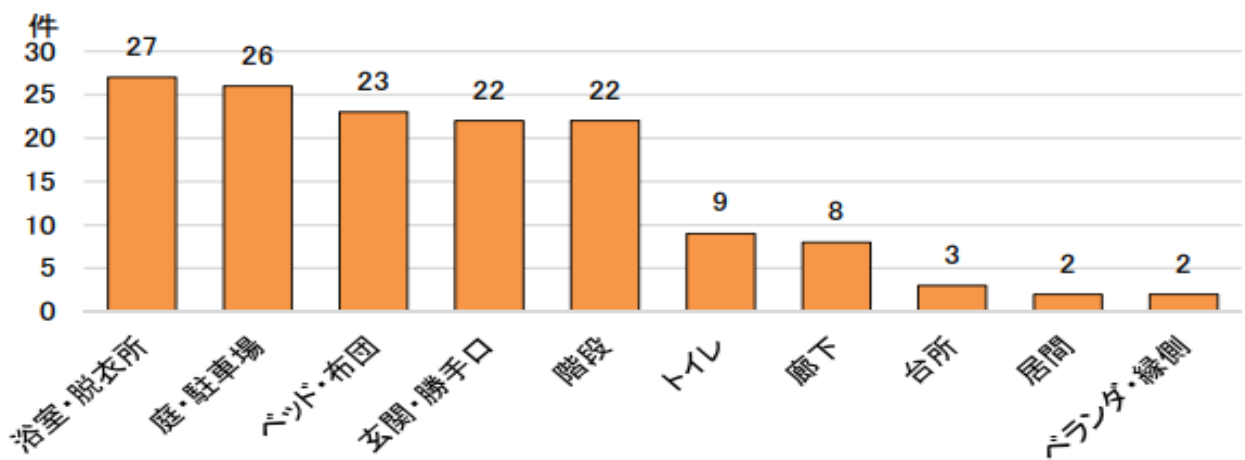


図2 場所別事故件数

1-③状況別事故件数

事故の状況が分かっている 218 件を分類すると、「**滑る**」43 件、「**つまずく**」43 件が共に多く、続いて「**ぐらつく**」36 件、「**ベッド等から移動時に**」33 件となっています。

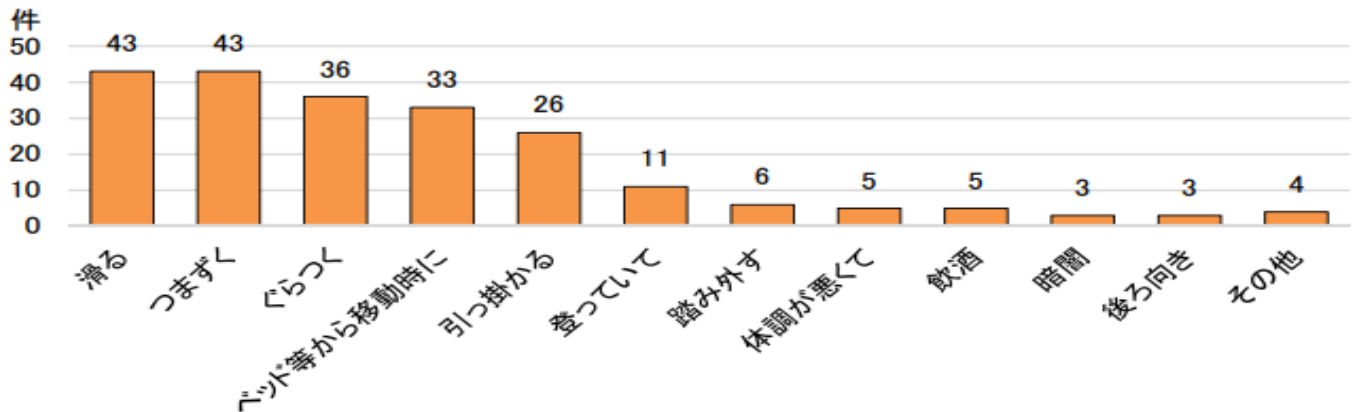


図3 状況別事故件数

2、転倒によるケガやその後の通院・入院の割合

ケガの症状別では「**擦過傷、挫傷、打撲傷**」が 122 件と最も多くなっていますが、「**骨折**」82 件も 2 番目に多く、ほかには「**頭蓋内損傷**」11 件と重大な事故も発生しています。ケガの部位と合わせて見ると、**擦過傷などの傷は「頭」「顔・首」に負っている割合が高く、骨折は約半分が「脚・足」で発生しています。**(図5)

このうち通院を必要とする事例が 119 件と 48%を占め、**入院を必要とする事例も 87 件(35%)**となっています(図6)。危害の症状と合わせて見ると、**骨折の場合は要入院が 76%、要通院が 22%**となっている状況です。

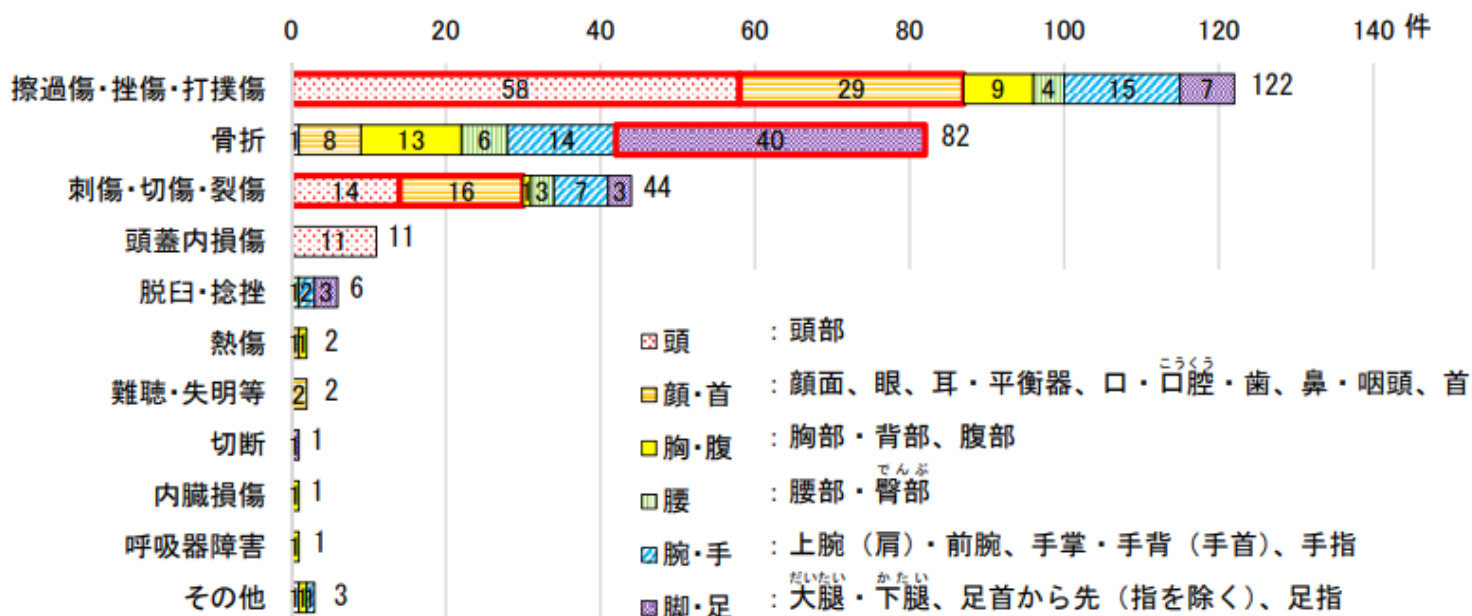


図5 危害の症状別・部位別事故件数

3、自宅で転倒しないためには？

- ・階段やお風呂場などに滑り止めの設置する
- ・脱げやすい靴下やサイズの合わないスリッパを使用しない
- ・起き上がりや立ち上がりなどは急がず慎重に動き始める
- ・電気をつけて明るくして移動する
- ・床になるべく物を置かないようにする
- ・家電などのコードの配置を調整する ・手すりの設置 ...などできることから取り組んでいきましょう！

最後に

筋力低下も転倒の原因の1つなので自宅でも運動を続け維持していくことが転倒の予防には大切です！毎日コツコツ頑張ってください！