

転ばない暮らしのポイント

▶ はきものを選ぶときは

- 幅広でかかとの低い足の大きさに合った靴。
- 靴底がゴム製ですべり止めのついているもの。
(底がすり減ったり変形がひどいと膝を痛めます。)
- かかとをあげたとき脱げないもの。



※ 新しいはきものはつまずきやすいので、慣れるまでは用心する。
安全性が高いと思われるウォーキングシューズやスニーカーは、ぬれた路面やちょっとした段差で、すべったりつまずいたりすることもあるので、油断しないようにしましょう。

▶ 外出するときは

- 時間に余裕をもって早めに出発する。
- 手足が楽に動かせる、体に合った服を着る。
- 信号や踏切などの無理な横断はしない。
- 段差や階段の多い道、混雑している場所はさける。
- バスや電車ではできるだけ座り、急発進・急停車に備える。
(立っているときは手すりやつり革につかまる)



▶ 自転車に乗るときは

自転車は手軽な乗り物ですが、転倒すると危険です。

- 交通ルールを守り、交差点などでは停止して安全確認をする。
- 荷物は積みすぎない。
- サンドルやつっかけ等を履いて乗らない。
- 片手運転はしない。
(傘をさす、携帯電話で話すなどは危険)
- 夜間は必ずライトをつける。(できるだけ乗らない)
- 足腰や判断力が弱っている人は、乗らない選択も必要です。
- 事故による被害を軽減するためにヘルメットを着用する。



転倒予防!

転倒しやすい理由は?

▶ バランス機能や筋力の低下

ふらつきやすくなり、身体をもとに戻す力や、踏ん張る力が弱りがちです。

▶ 関節の痛みや障害

関節がスムーズに動かなくなり身体が対応しにくくなります。

▶ 神経のはたらきの低下

目、耳、手足などからの情報量が減るため判断が遅れがちです。

▶ 視力の低下

段差やものなどに気づきにくくなります。

▶ 住環境

家庭内での事故の多くが転倒であり、段差など注意が必要です。

▶ 薬の影響

睡眠薬、降圧剤、精神安定剤、血管拡張剤等の副作用でふらつきが出ることがあります。多量服薬も要注意です。



〈運動機能チェック〉

- | | | |
|---------------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| ① 階段を手すりや壁をつたわずにのぼっていますか。 | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| ② 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか。 | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| ③ 15分位続けて歩いていますか。 | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| ④ この1年間に転んだことがありますか。 | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| ⑤ 転倒に対する不安は大きいですか。 | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |

診断結果

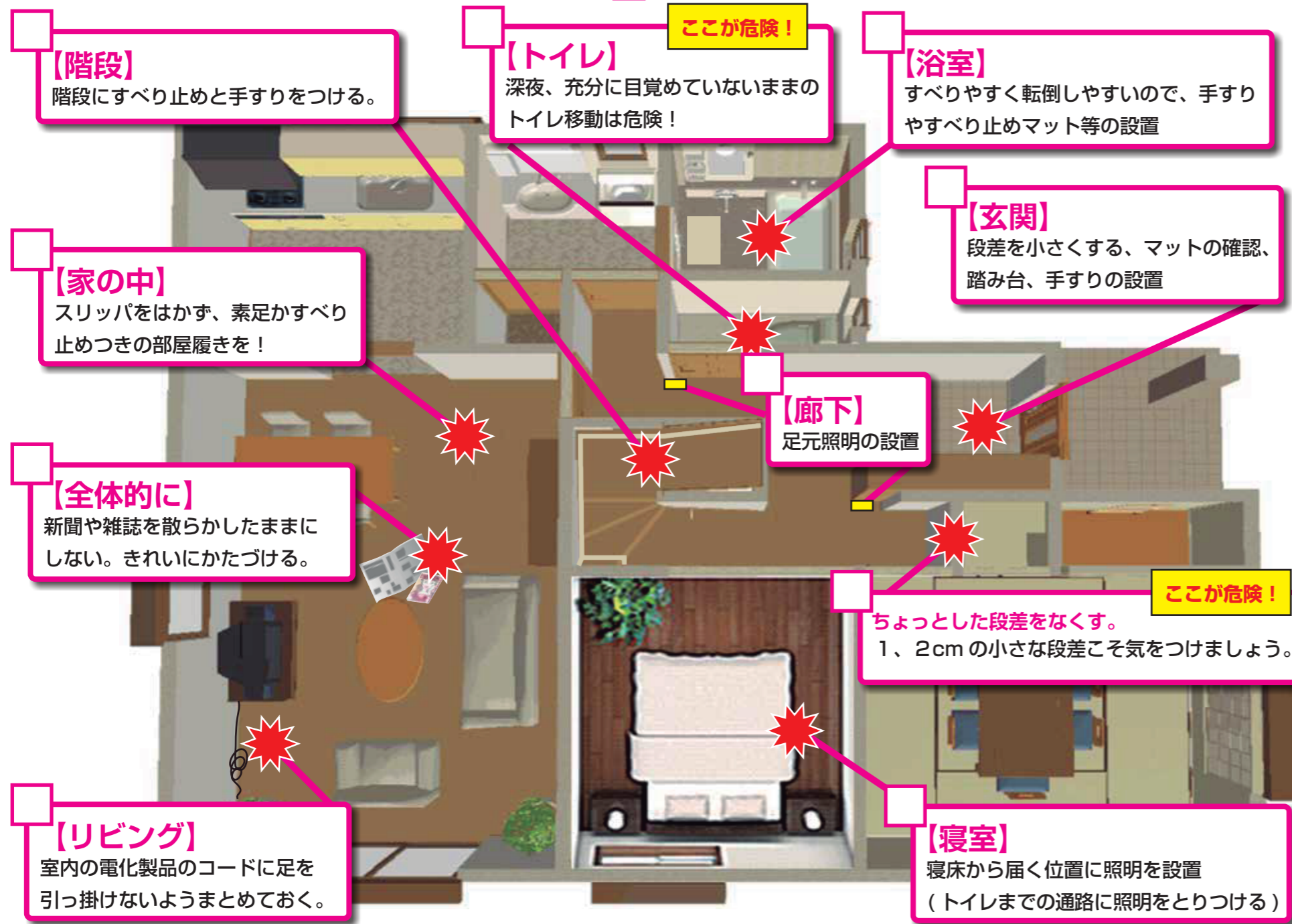
上記の質問①～⑤で、全て①の欄にチェックされた方は転倒・骨折の危険が高いと考えられます。転倒予防体操や散歩など、こまめに体を動かしましょう。また、地域で開催される転倒予防教室に参加し、自分の体の特徴を知り、アドバイスを受けましょう。

◆ 生活環境を整え、規則正しい生活、バランスのとれた食事、適度な運動をこころがけ、転倒を予防しましょう。

自宅の中の危険箇所をチェック！

- ▶ 高齢者の転倒の外的要因は、滑りやすい床、暗い廊下、段差等が挙げられます。
- ▶ 住み慣れた自宅は安全だと思いがちですが、わずかな段差でもつまずく原因となります。
- ▶ 転倒の起こりやすいところをチェックし、住環境を整備することで、転倒やけがを防ぎましょう。

※ 下の図を使って、実際にご自宅をチェック☑していきましょう。



転倒しないために

- 整理整頓を心がけ、廊下等に不要物を置かない。
- 足元が暗い場所に照明を設置する。
- 段差に目印のテープを貼る。
- 階段に手すりをつける。

介護保険住宅改修費の支給

手すりの取付けや段差解消といった小規模改修に対し、利用者負担の割合に応じて改修費（最大20万円）の一部を支給します。

対象者：要介護又は要支援の認定を受けている方

- ・改修については事前に申請が必要です。
- ・新築・増築を伴う場合は対象になりません。

詳細については介護保険課（216-1280）へ

高齢者等住宅改造費の助成

高齢者、重度身体障害者の方がお住まいの住居を高齢者・障害者に適応するように改造する為の費用の一部を助成します。（所得制限あり）

対象者：① 介護認定を受けた高齢者

② 身体障害者手帳1～2級の方

詳細については、

①は長寿支援課（216-1266）

又は谷山福祉部福祉課（269-2145）へ

②は障害福祉課（216-1273）

又は谷山福祉部福祉課（269-8472）へ



みんなで作るセーフコミュニティかごしま

◎セーフコミュニティとは…「事故やけがは原因を調べ対策を行うことにより、予防できる」という考えのもと、みなさんの身近で起こっている事故やけがを予防する取組のことです。

鹿児島市では、地域住民、団体、行政が一緒になって事故やけがの予防に取り組んでいます。セーフコミュニティは、WHO（世界保健機関）が推奨している取組で、国際認証制度があり、鹿児島市は、2016年1月に認証を取得し、さらに2021年1月には再認証を取得しました。