

10月10日は
転倒防止の日！

* Happiness News * Vol.67

今回のテーマ **身近に潜む骨折のリスク** 🦴 ~転倒編~

高齢者の転倒による骨折は、寝たきりになる原因の上位を占めるといいます。

転倒防止の日にちなんで、自宅に潜む危険やその予防法をお伝えします！

高齢になると思わぬ場面で転倒してしまい、骨折につながることも少なくないといえます。それがきっかけとなって寝たきりになると、健康寿命を大きく縮めてしまうことも。更に、高齢者の転倒は半分以上が家の中で起こっており、住み慣れた家だからこそ油断は禁物なのだからか。

危険スポット

思ったように足が上がりず、1cm程度のちょっとした段差でつまづくことも。カーペットのフチのめくれた部分も注意が必要です！👁️

1. バランダのサッシ

高齢者はバランス感覚や筋力が低下していることがあり、転倒や転落のリスクが。特に急勾配や狭い階段の場合、より危険度が増してしまいます😞

2. 階段

3. 玄関

「靴を履こうと片足を上げる」「高い段差」「誤って靴を踏む」など、実は玄関は転倒に繋がる要素がとて多い危険な場所なんです😞

高齢者に多い大腿骨の骨折🦴

大腿骨は人間の骨の中で一番大きくて強い骨ですが、破骨細胞が密集しているので骨が弱くなりやすいそうです🦴

太ももの付け根である大腿骨を骨折すると、しばらくは痛みで寝返りが打てなくなります。そんな状態が続くと、筋力が落ち、再び歩くのが難しくなり、寝たきりになるケースも…😞

自宅での骨折を予防するには🦴

【 玄関 】

- ・ 靴を履くための椅子や台を用意する🦴

【 お部屋の中 】

- ・ カーペットのフチはテープで止める🚫
- ・ 電化製品のコードは部屋の隅にまとめる🦴
- ・ 敷居は室内用スロープで段差を埋める🦴

住宅リフォーム・福祉用具以外・販売
株式会社ハピネス

【指定事業所番号：1670202298】

富山県高岡市野村 1355-9

☎️ : (0766)54-6114

FAX : (0766)54-6214



Instagram

自宅での骨折の予防法として、手すりや歩行器を使用することも有効です🦴小さな工夫が健康寿命を救うきっかけにもなりますので、歩行に不安がある方などご相談ください😊