

平成 25 年 2 月 5 日

予防の心がけで、転倒から身を守る！ ～家庭内転倒事故予防のしおり発行～

豊島区が区内在住高齢者（65 歳以上）を対象に実施した「高齢者アンケート」（注 1）の結果によると、過去 1 年間に自宅内で転倒した経験のある人は約 18%で、性別では男性より女性の方が多く、高齢になればなるほど転倒した経験が多いことが報告されている。また、転倒の場所は居間が 25%を超えており、次に階段、寝室が 15%前後となっている。

その原因としては、加齢に伴い身体機能が低下していることや住宅改修・バリアフリー化が遅れていることが挙げられている。

セーフコミュニティの地域拠点に位置付けられている区民ひろば（区内 18 か所）では、高齢者を対象に転倒予防講座や運動教室などを年間 500 回ほど開催し、延べ 1 万人が参加している。

転倒予防のために必要なことは、身体機能の維持、改善と整理整頓によるバリアフリーの状態を保つこと、また、転倒したときに、けがをしない行動がとれることなどが挙げられる。

そこで、地域区民ひろば課では、こうしたことを周知し、意識の啓発を図り、事故予防につなげるため「家庭内の転倒予防のしおり」を作成した。配布部数は 1 万部。A4 版、4 ページ、カラーでイラストや大きい字体でわかりやすい内容となっている。しおりの作成は中村裕美氏（埼玉県立大学講師）の監修によるもの。中村氏は区民ひろばで、転倒予防に関する各種教室の講師も務めている。

しおりには女性の方が男性よりも家庭内事故が多く報告されている点、転倒事故は夜間から明け方に多い点、段差や水回り（洗面所、風呂、トイレ、台所）での事故が多い点などが注意ポイントとして示されている。また、その解決策として段差の解消、手すりの設置、適切な照明、掃除や整頓、動作の工夫など、しおりを見て自宅の再点検を行なってもらうよう、また、高齢者一人ひとりの心がけで事故予防が可能であることがわかるような内容となっている。他に区民ひろばで実施している運動プログラムや全区民ひろばの問い合わせ先がマップ付きで紹介されている。

地域区民ひろば課の藤田課長は「高齢者が家庭内にある危険を理解し、転倒を事前に防止することで、安全・安心に暮らしていただきたい。また、しおりを見て理解いただいたら、区民ひろばで行う運動教室にもぜひ参加してほしい」と話している。

しおりは区民ひろばで配布のほか、区高齢者クラブを通じて高齢者に配られる。

（注 1）高齢者アンケート調査結果 所管：セーフコミュニティ推進室

実施：H22 年 5 月～23 年 2 月、調査区域：豊島区全域、調査対象：65 歳以上の高齢者、対象者数：35,303 人、回答数：12,108 人（回答率 34.3%）

「家庭内転倒事故予防のしおり」



しおりを紹介する担当職員



問い合わせ： 地域区民ひろば課