

65歳以上の高齢者 3人に1人は、
1年間に1回以上 **転倒** すると言われています。

日本の65歳以上の高齢者は3627万人 (2022年総務省統計局) と
言われているため、1209万人の方が、
1年間に1回以上転倒していることとなります。

転倒した人のうち、おおよそ5%に骨折が認められると言われており、
1年間に60万4500人程度となります。

計算上では **3秒に1人が転び** **1分間に1人が骨折** していることとなります！！

転倒と生活環境

転倒には2つの要因があります。

① ご自身がかかえる要因

- 身体機能
- 認知機能、判断能力の低下
- 薬剤作用

など

② ご自身をとりまく環境要因

- ぬれた床
- はきもの
- なれない環境

など

両方が重なることで、転倒がよりおこりやすくなります。

こんな時に転びやすくなります
ご注意ください

日常生活

急に立ちあがる
ふらつくことがあります
座って3つ数えてから
ゆっくり立ちあがりましょう

椅子にすわる
距離や高さを
確認してから
すわりましょう

トイレの前
尿意や便意を感じたときも、
あわてず落ち着いて

トイレの中
下着を上げ下げしようとして
中腰や片足になったときは
バランスをくずしがちです

急な方向転換
忘れ物に気づいて慌てて取りに戻ろうとしたり、
誰かに呼ばれて急に振り返ろうとしたり、
急な動作はバランスを崩すことがあります

入院中

はきもの
かかとのない靴
サンダル
スリッパは滑りやすいです

つまづく
椅子や点滴棒、
コードやマット、
段差やでっばりに注意

無理な姿勢でものを拾う・ものを取る
落ちたものを拾うとき、
床頭台や冷蔵庫からものを取る時、
無理な姿勢でものを拾ったり取ったりはやめましょう