



冬は厚着をしていて動きにくかったり、寒さで体が縮こまってしまい、転倒が増える季節です。身近に潜む危険を知って、転ばない環境づくりを心がけましょう。

令和5年12月（通算第132号）
発行：
公益財団法人東京しごと財団
（東京都シルバー人材センター連合）



冬の身の回りに潜む危険を知って 転倒予防を心がけよう！

室内での注意点

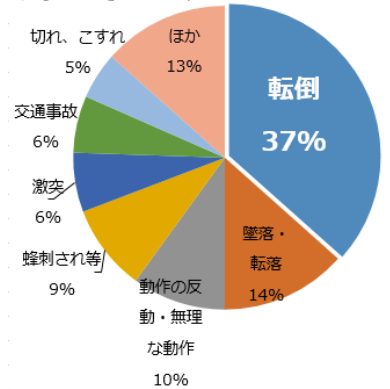
- 床に物を置かない
- 床の汚れを放置しない
- 引っ掛かりやすいカーペットやこたつ布団は使用しない
- コードの配線は歩く動線を避ける
- 1～2cmの段差はつまづきやすいのでスロープを付ける
- すべりやすい靴下やスリッパは使用しない



屋外での注意点

- 路面の凍結、積雪に注意する（雪やみぞれの日は自転車に乗らないでください）
- 積雪時にはスノーブーツや滑り止め付きの靴を履き、小さな歩幅で靴の裏全体を地面につけて歩くようにする（滑り止め付きの靴でも、靴裏がすり減っていないか確認してから履きましょう）
- 両手が自由になるようにリュックサックやショルダータイプのバッグを選ぶ
- 天気予報に注意し、悪天候の時は外出を避けられるよう事前に調整する

令和4年度の都内シルバー人材センターでの事故のうち、転倒事故は37%で最も多くなっています。



靴に巻き付けるタイプの
ゴム製簡易スパイク（滑り止め）もおすすめ。丸めればポケットに入り、取り付けカンタン。

その他こんな要因も…

病気や薬の影響によるふらつき

年を重ねると、いくつもの病気を抱え、何種類も薬を飲んでいる人も少なくありません。薬の作用・副作用によって、立ちくらみやふらつき症状が出るなどして転倒しやすい状態になっている場合がありますので、定期的に薬の種類と量を、主治医と薬剤師に相談しましょう。



運動不足による筋力の低下

自宅で閉じこもりがちになると、日常的な身体活動が減少して、運動機能や感覚機能が弱まり、その結果、転倒のリスクが高まります。転倒を防ぐには、日頃から可能な限り体を動かし、身体機能の維持に努めましょう。

