

# 自宅での転倒を防ぐ

## Prevent Falls at Home

Here are some ideas to use in your home to help prevent falls.

ここでは、自宅での転倒防止に役立つアイデアをいくつか紹介します。

### Floors

- Keep cords, furniture, and small objects out of walkways and off of stairs. **Do not** put electric cords under rugs.
- Large area rugs should have non-slip backing. If not, use double-sided tape to keep the rug securely attached to the floor. **Do not** use throw rugs.
- Remove carpet that is torn or has turned-up edges. Use low-pile carpet or solid flooring.
- Use bright tape or paint to mark areas where the floor surface changes, such as from carpet to solid floors. It is easy to fall when you walk from one type of flooring to another.

### Lighting

- Keep areas of your home well lit. Use night lights in bedrooms, bathrooms, and near stairs.
- Use switches that glow in the dark, so they can be seen more easily.
- Keep electrical cords and small things out of your path.

### 床

- 電気コード、家具、小物類は通路や階段に置かないようにしましょう。ラグの下に電気コードを通さないようにしましょう。
- 大判のラグは裏に滑り止めが付いているものを選びましょう。滑り止めがない場合は、両面テープでラグを床にしっかり固定してください。小型のラグは使用しないでください。
- 破れていたり、端がまくれ上がったりしているカーペットは片付けましょう。毛足の短いカーペットを使うか、フローリングにしましょう。
- 床とカーペットの境目には目立つ色のテープを貼るか、色を塗って、どこからが床かをわかるようにします。床の境目は歩いているときに転倒しやすい場所です。

### 照明

- ご自宅は十分に明るくしておきましょう。寝室、浴室、階段付近では常夜灯を使用しましょう。
- 暗くても見つけられるように、暗闇で光るスイッチを使いましょう。
- 電気コードや小物類を通路に置かないようにしましょう。

## Stairs

- Place handrails on both sides of your stairs to help with going up and down stairs. These handrails should extend beyond the top and bottom stair.
- Try not to carry anything, or carry as little as possible, when you use the stairs.
- Use good lighting on the stairs. Apply non-slip surfaces to wood stairs to prevent sliding.
- Use bright tape or paint on the edge of each step, so they are more easily seen.

## Furniture

- Be careful when you sit down. Make sure the backs of your legs are touching the seat of the chair behind you.
- Use chairs and furniture that are stable for your size and weight. Choose chairs that have armrests.
- Get help to move furniture that may block your walking path.

## Bathroom

- Use non-skid decals or a mat in the tub or shower.
- Install grab bars around the toilet and in the shower or bathtub. Towel bars will break if you use them as grab bars.
- Use a tub seat and an elevated toilet seat.
- Leave the bathroom door unlocked, so it can be opened if you fall.

## 階段

- 階段の昇り降りがしやすいように、階段の両側に手すりを設置しましょう。階段の手前と先は余裕を持って手すりをつけるとよいでしょう。
- 階段を使用するときは、荷物は持たないか、最小限に抑えてください。
- 階段には良質の照明を使用してください。木でできた階段での転倒を防ぐため、表面に滑り止めをつけましょう。
- 階段の各段の端に明るい色のテープを貼るか明るい色のペンキ塗って、見やすくしましょう。

## 家具

- 座るときは気をつけましょう。脚の後ろ側が背後にある椅子の座面に触れていることを確認してください。
- 自分の体のサイズと体重に合った安定感のある椅子と家具を使いましょう。椅子はひじ掛けのあるものを選びましょう。
- 歩く場所をふさいでいる可能性のある家具を移動する際は、助けを求めてください。

## 浴室

- 浴槽や洗い場に滑り止めシールまたはマットを設置しましょう。
- トイレまわりや浴室、浴槽に手すりを設置しましょう。タオルかけは、手すり代わりに使うと壊れます。
- 浴槽台や補高便座を使用しましょう。
- 転倒時にドアを開けられるように、浴室のカギはかけないでください。

## Bedroom

- **Do not** wear long nightgowns or robes. These can cause you to trip.
- **Do not** wear loose shoes that cause you to shuffle your feet when you walk. Wear non-slip shoes or slippers that fit well and stay securely on your feet.
- Sleep in a bed that is easy to get into and out of.
- Place a lamp, telephone, and flashlight near your bed in case you need them during the night.

## Kitchen

- Place items you use often at counter level or within easy reach.
- Use a sturdy step stool with a handrail to reach items on high shelves. **Do not** climb on the counter or use chairs.
- Wear non-slip shoes in the kitchen to avoid falls.

## Outside your home

- Leave outside lights on at night to prevent falls if you are out after dark.
- Get help to repair cracks in your pavement and fill holes in your lawn.
- Get help to remove rocks, tools, snow, wet leaves, and ice on your outside walkways and stairs.

## 寝室

- 丈の長いナイトガウンやローブは**着ない**でください。つまづく原因になります。
- 歩くときにすり足になるようなサイズの大きな靴を履か**ない**でください。サイズの合った足から脱げにくい滑り止めつきの靴やスリッパを履きましょう。
- 昇り降りしやすいベッドで眠りましょう。
- 夜間に必要になった場合に備えて、ランプ、電話、懐中電灯をベッドの近くに用意しましょう。

## 台所

- よく使うものは、カウンターの高さ、または手にとりやすい場所に配置しましょう。
- 高い棚のものをとるときは、手すり付きのしっかりした踏み台を使いましょう。調理台に登ったり、椅子で代用**しない**でください。
- 台所では転倒しないように、滑り止め付きの靴を履きましょう。

## 屋外

- 暗くなってから家の外に出るなら、夜間は屋外照明をいくつか点けたままにしましょう。
- 敷石にひび割れが入っていたり、草地に穴が空いているときは誰かに補修を頼みましょう。
- 屋外の通路や階段の石、道具類、雪、濡れた落ち葉、氷は、誰かに頼んでどけてもらいましょう。

## Other tips

- Be careful not to trip over pets. Be aware of where your pet is when you move around.
- Take your time. Do not rush to answer the phone or door, or to get up at night to use the bathroom.
- Always keep a telephone within reach. It may help to keep a mobile phone in your pocket or use an emergency alert necklace in case you fall and are unable to reach your phone.
- Consider using smart devices in your home that let you use your voice to call for help.
- If needed, use a cane or walker to give you support when you are walking.
- Ask for help when you get up if you feel shaky, weak, dizzy, or lightheaded.
- Talk to your health care provider about getting a fall risk assessment done. Providers such as physical therapists can do simple tests to measure your risk of falling.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

## その他のヒント

- ペットにつまずかないように注意してください。ペットの近くにいくときは、ペットがどこにいるか注意しながら歩いてください。
- ゆっくりと動きましょう。急いで電話や玄関に出たり、夜中急いでトイレに行ったりしないでください。
- 電話は常に手の届くところに置いてください。携帯電話をポケットに入れておくか、転倒して携帯電話が手に届くところがない場合に備え、緊急警報ネックレスが役立つ場合があります。
- 音声で助けを呼べるスマートデバイスを自宅で使用することを検討してください。
- 必要に応じて、杖や歩行器を使用して歩行をサポートしてください。
- 起き上がったときに震え、衰弱、めまい、立ちくらみを感じた場合は、助けを求めてください。
- 転倒リスク評価を行うことについて、医療提供者に相談してください。理学療法士などの提供者は、落下のリスクを測定するための簡単な試験を行うことができます。

質問や不明な事項については、主治医または看護師にご相談ください。