

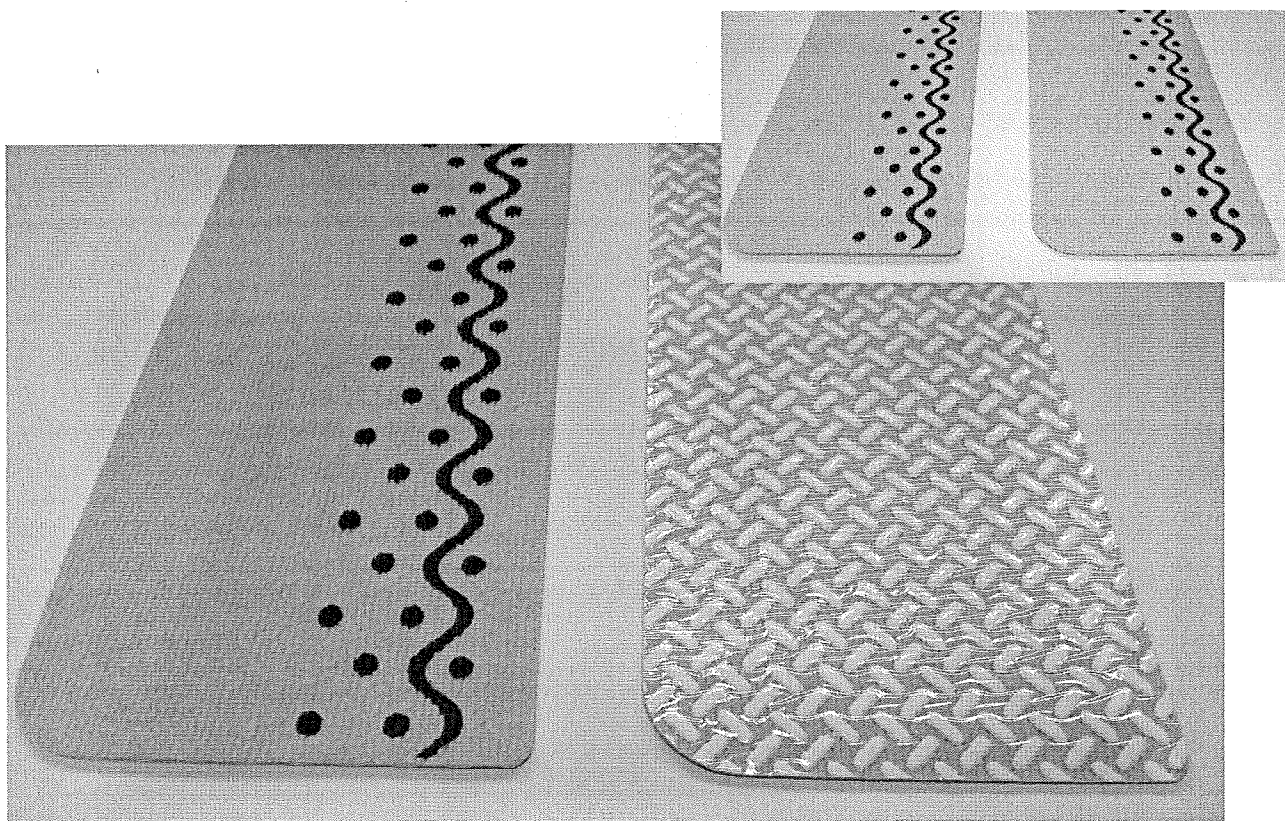
身の回りの工夫で快適な生活

『階段用すべり止めマット』を使いましょう

フローリングとよばれる板張りの床では靴下で歩くだけで滑り、転びやすくなります。床の上に置くじゅうたんや玄関マット・トイレマットも滑りやすい原因になることがあります。

こんなときには

『階段用すべり止めマット』でしましょう。



玄関マット、畳上のマットなどは、ずれたり滑りやすかったりします。敷物はテープやビスで留めて固定しましょう。固定しにくい場合は、敷物の下に『すべり防止ネット』を敷くと敷物が動きにくくなります。

▶ お求めは……福祉用具販売店・デパートの介護用品コーナーでおたずねください。

身の回りの工夫で快適な生活

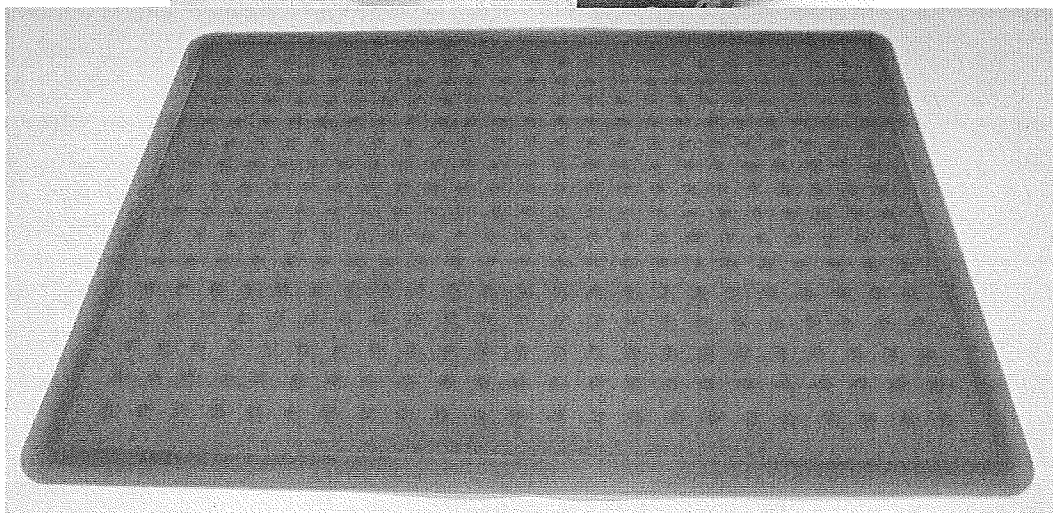
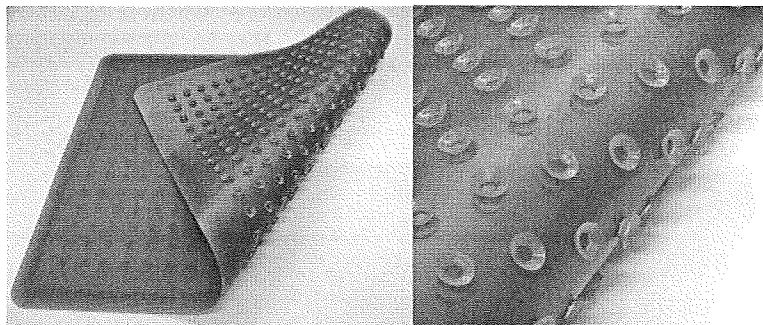
『浴室用すべり止めマット』を使いましょう

あああああああフローリングとよばれる板張りの床では靴下で歩くだけで滑り、転びやすくなります。床の上に置くじゅうたんや玄関マット・トイレマットも滑りやすい原因になることがあります。

こんなときには



『浴室用すべり止めマット』を使いましょう。



あああああ関マット、畳上のマットなどは、ずれたり滑りやすかったりします。敷物はテープやビスで留めて固定しましょう。固定しにくい場合は、敷物の下に『すべり防止ネット』を敷くと敷物が動きにくくなります。

▶ お求めは……福祉用具販売店・デパートの介護用品コーナーでおたずねください。

身の回りの工夫で快適な生活

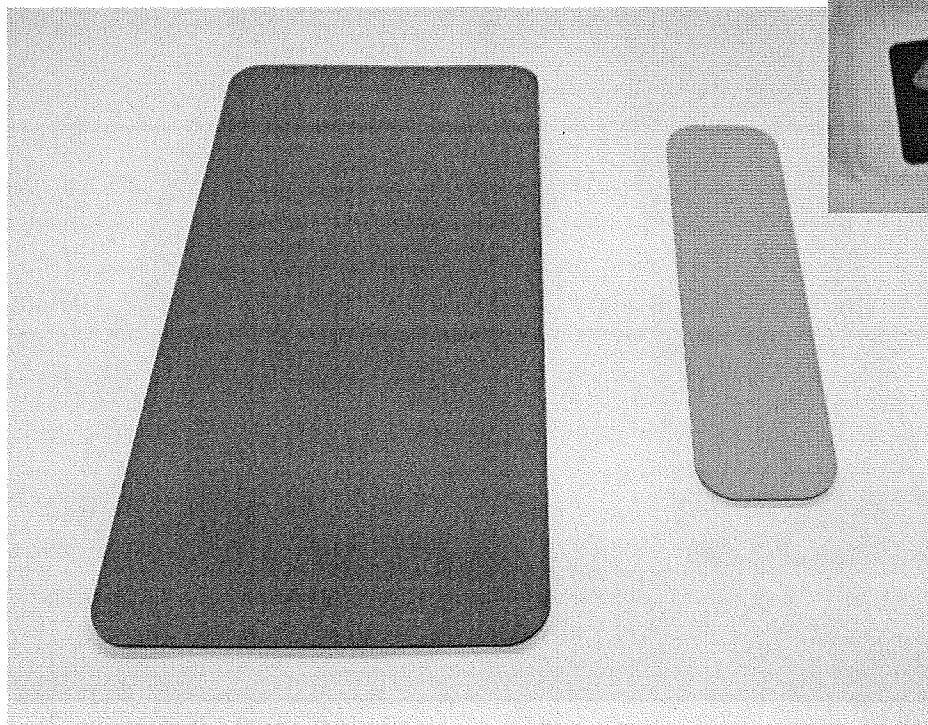
『すべり止めシール』を使いましょう

浴槽の底は、どうしても滑りやすいものです。お湯の中では踏ん張りも効きにくいので、危ないと思いながらもがまんしているのではないのでしょうか。手軽な方法で滑りにくくするにはどうしたらよいでしょう。

こんなときには



『すべり止めシール』を使いましょう。



シールタイプの浴槽用滑り止めです。滑りやすい浴槽の中でも安心してくつろぐことができます。弾力性があるので、シールの上に座ってもお尻が痛いことはありません。

▶ お求めは……福祉用具販売店・デパートの介護用品コーナーでおたずねください。

身の回りの工夫で快適な生活

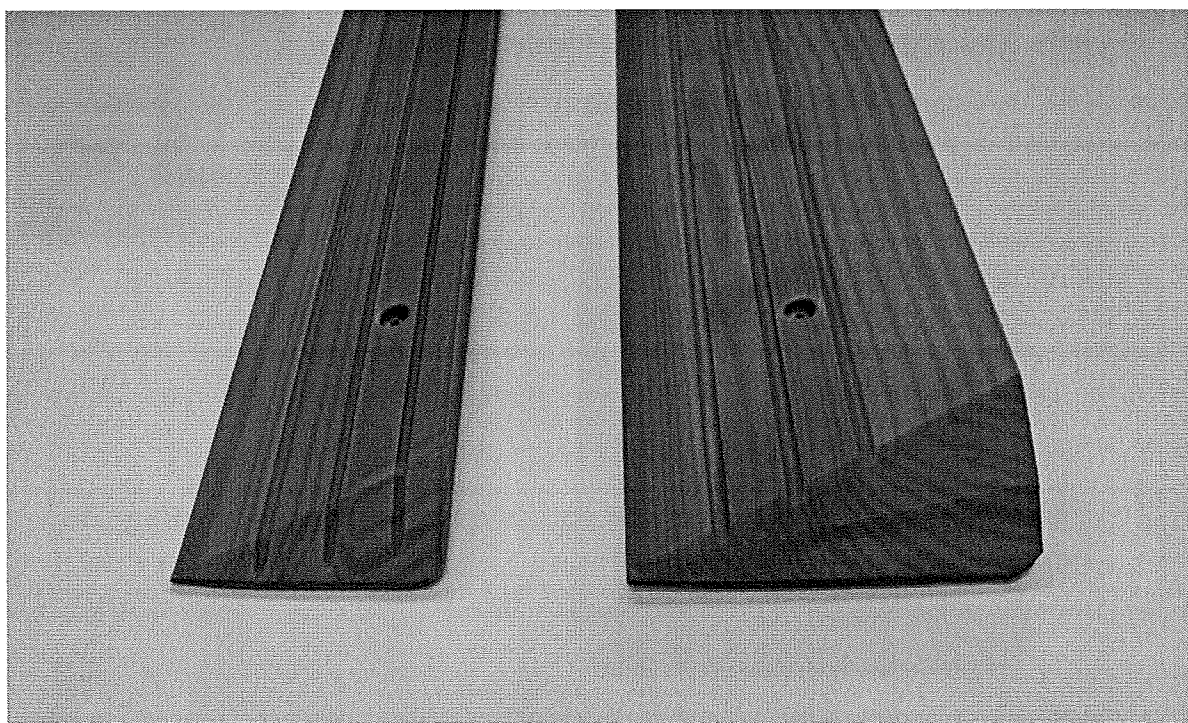
『ミニスロープ』を使いましょう

畳の和室とフローリングとよばれる板張りの床の間には、敷居の段差とよばれる3センチ程度の段差があります。この小さな段差がつまずきの原因となって転びやすくなります。スロープ状にすることでつまずきにくくすることができます。

こんなときには



『ミニスロープ』でしましょう。



段差部分に置くだけでは、ずれたり滑りやすかったりします。両面テープやねじで留めて固定しましょう。固定しにくい場合は、下に『すべり防止ネット』を敷くと敷物が動きにくくなります。また、あまり長くて大きなミニスロープを取り付けると、廊下が狭くて通りにくいこともあるので適した長さを選びましょう

▶ お求めは……福祉用具販売店・デパートの介護用品コーナーでおたずねください。

身の回りの工夫で快適な生活

『高齢者向けスリッパ』を使いましょう

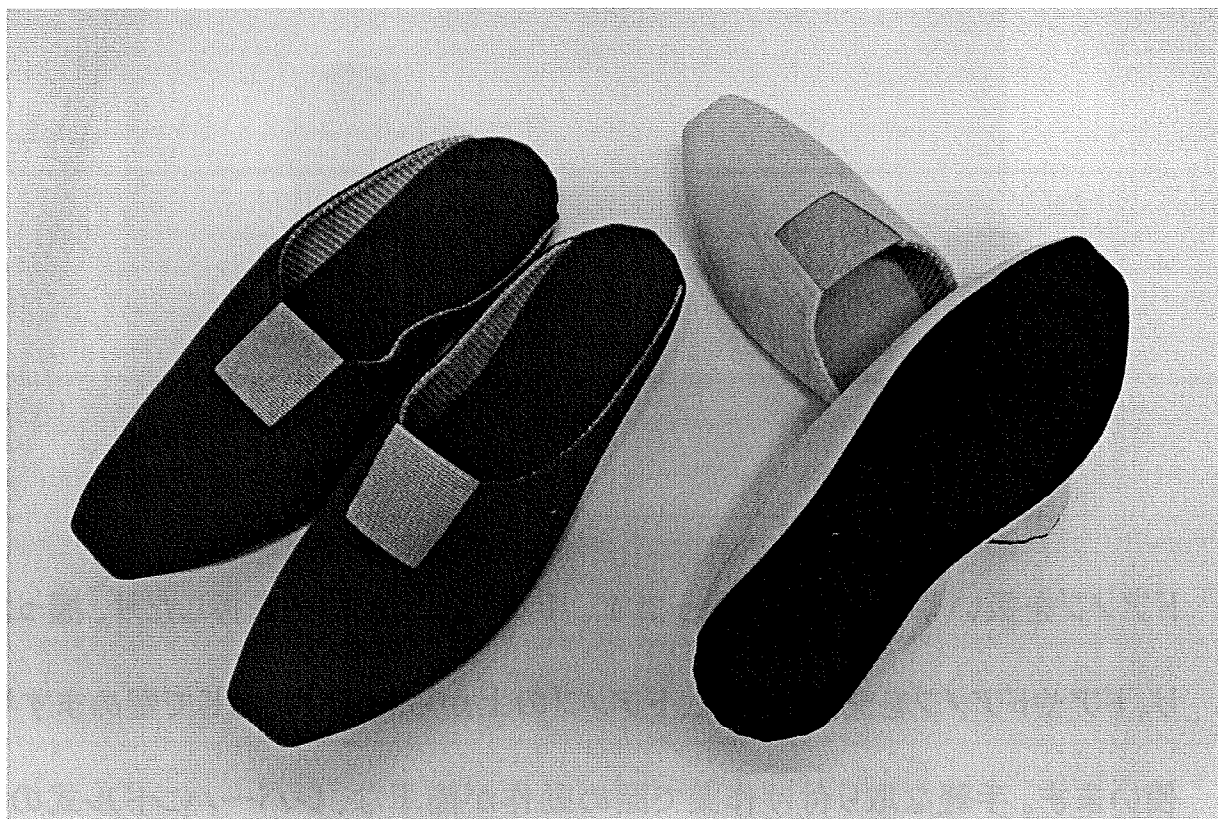
スリッパが使いにくいとお困りの声をよく聞きます。

「はきにくい」「ぬげやすい」「すべりやすい」と困っていませんか。

素足で家の中を歩く方も、冬場には靴下をはくのですべりやすくなりますね。

こんなときには

『高齢者向けスリッパ』の活用をお勧めします。



高齢者向けのスリッパは、口が広がっているのではきやすく、ゴムのベルトで足の形にフィットします。靴底には滑り止め効果が高い素材が貼ってありますから、従来のスリッパより安定した履き心地と安心感が得られます。

▶ お求めは・・・デパート・百貨店のスリッパ売り場でおたずねください。

身の回りの工夫で快適な生活

『レバーハンドル』を使いましょう

ドアの開け閉めが負担になってはいませんか。物を握る力が弱くなると、戸の開け閉めも不便になります。ご自宅のドアノブが重かったり、握ると滑りやすかったり、冬に冷たいと感じたら、便利な道具を使ってみましょう。

こんなときには

『レバーハンドル』を使いましょう。



ドアノブを扱いやすくするレバーです。手のひらでレバーを押したり、握ったり、ドアやドアノブを交換せずに、ドアノブの上からかぶせてねじで留めます手使います。手軽な取り付け作業で閉め動作が簡単な、レバーハンドル式のドアに早変わり。取り付け作業はドライバー一本で可能です。試してみてもいいでしょう。

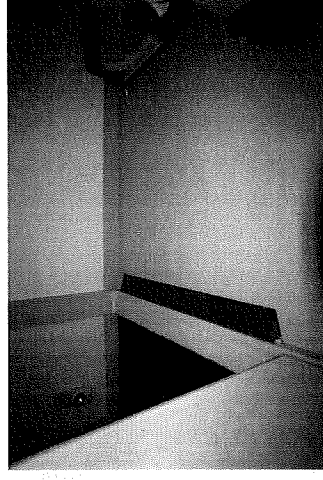
▶ お求めは・・・福祉用具販売店・デパートの介護用品コーナーでおたずねください。

— 知っているのととっても便利 —

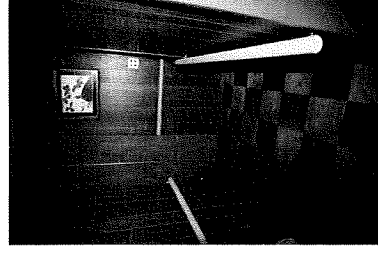
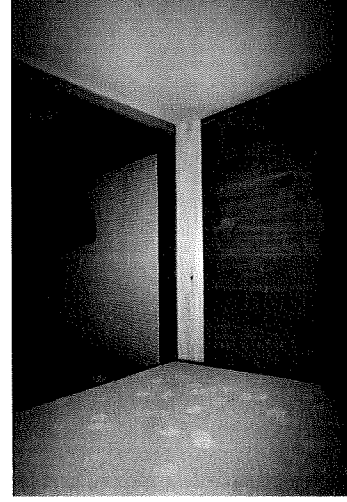
転倒防止のための 住まいの工夫

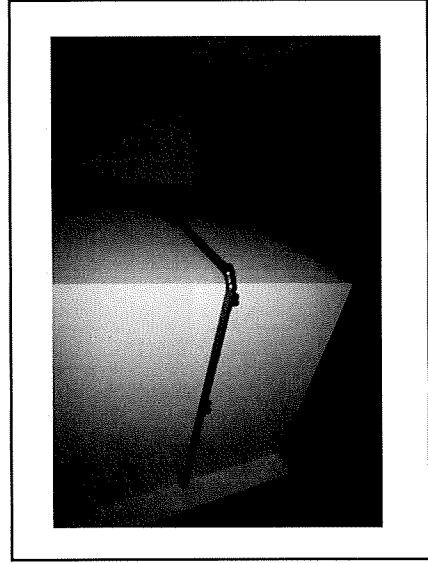
首都大学東京 様本研究室

敷居の段差は
「すり付け板」
で解消する

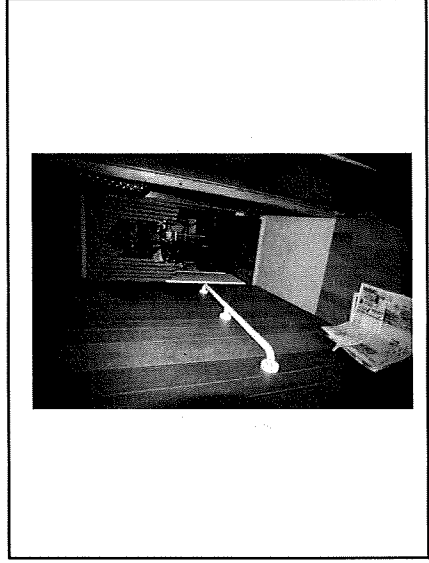
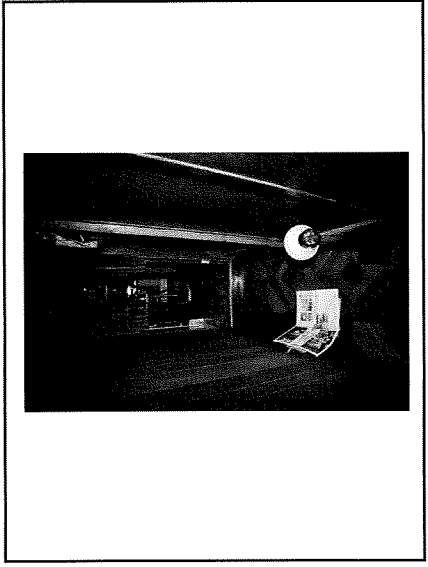


手すりは「色」を
工夫する

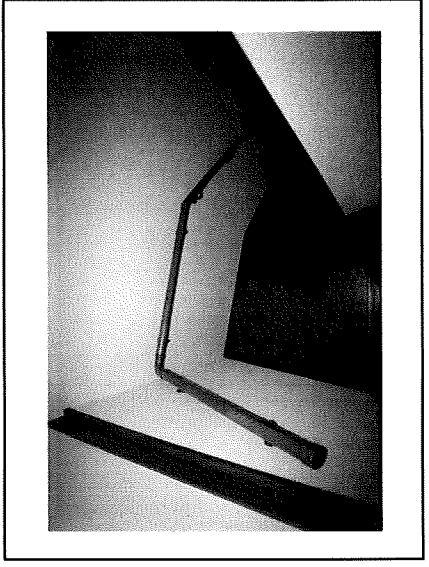


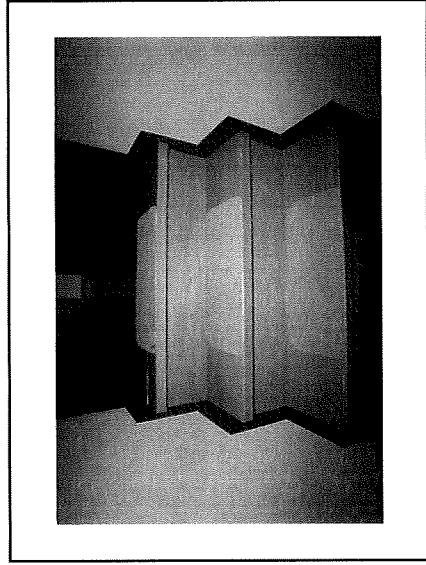


暗い廊下は
「照明」を
「2か所」以上

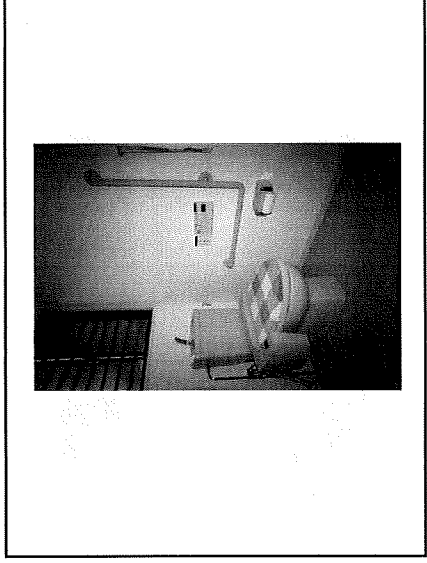
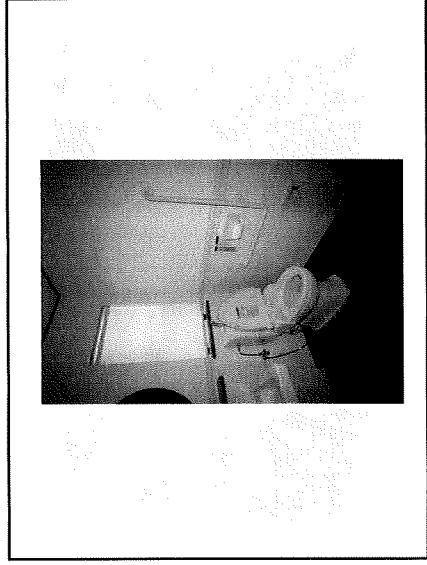
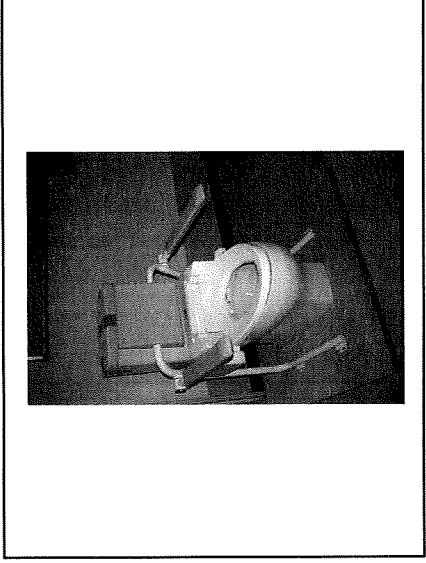


階段には
「手すり」と
「滑り止め」
を取り付ける



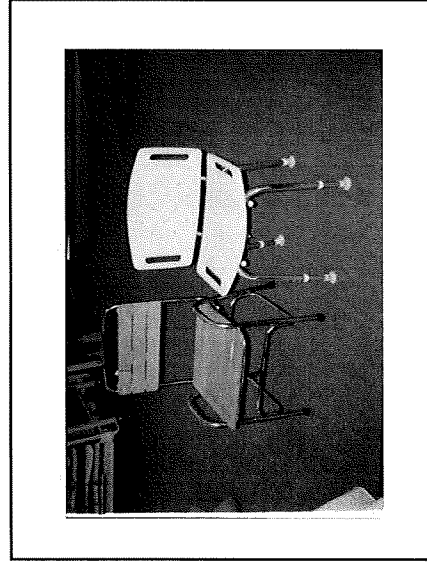
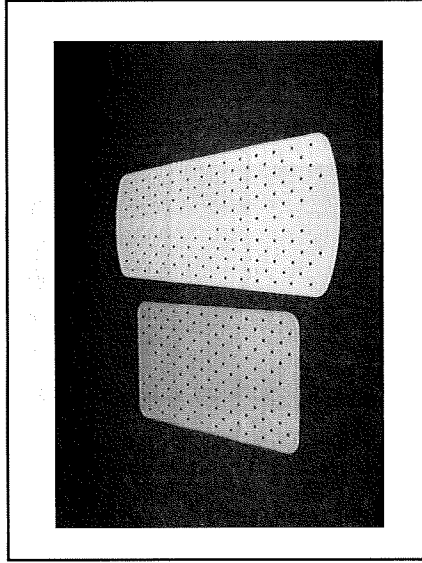
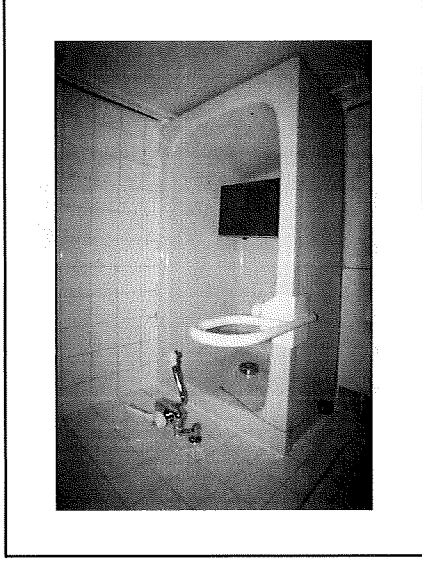


便器の横には
「手すり」
を取り付ける



浴槽には
「滑り止めマット」
と「手すり」

体を洗うときは
「座面の高い」
いすで



転倒予防講座 第1回

転倒しやすい環境を知ろう

首都大学東京 健康福祉学部
橋本 美芽

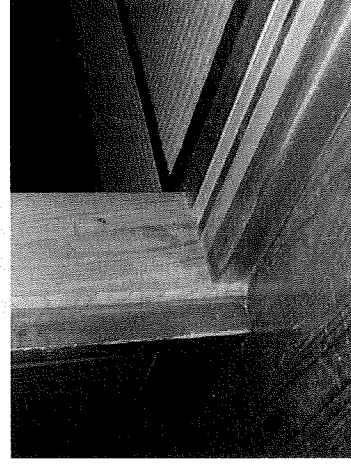
転倒事故の環境因子

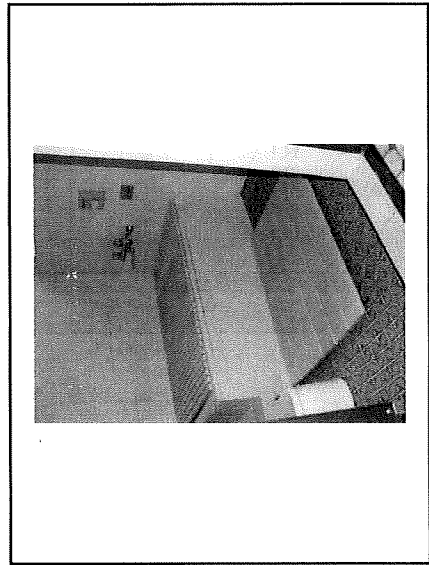
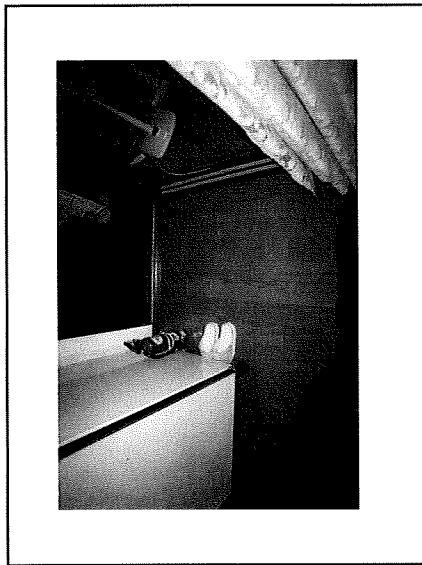
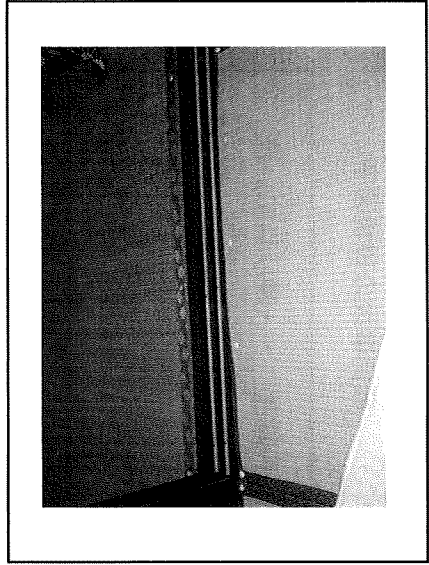
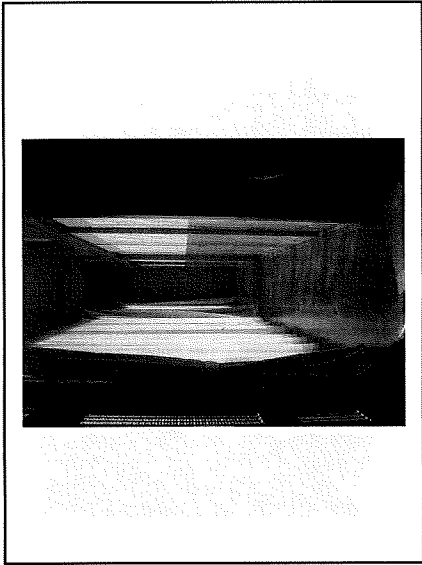
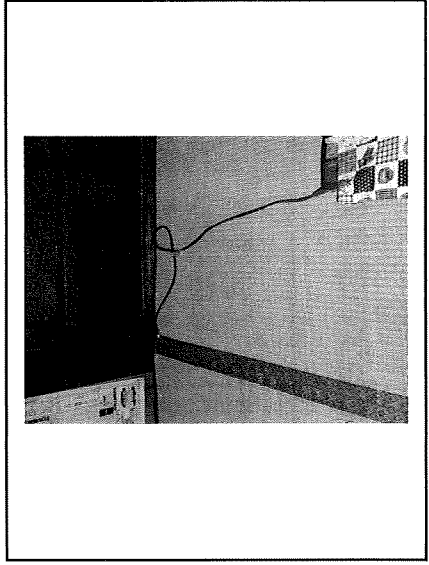
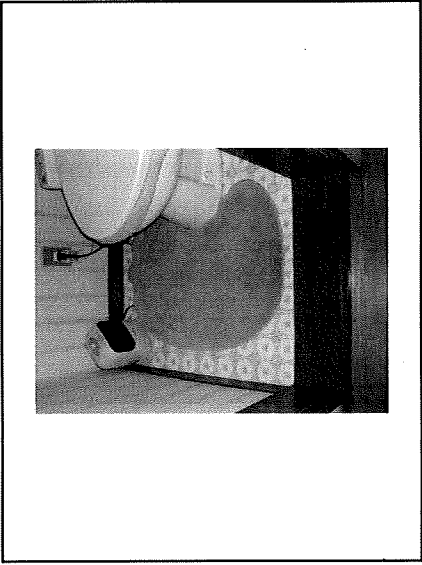
- ・段差
- ・滑りやすい床
- ・暗がり
- ・開閉しにくい戸
- ・障害物(敷物、コード等)
- ・色合い(段差が目立たない)

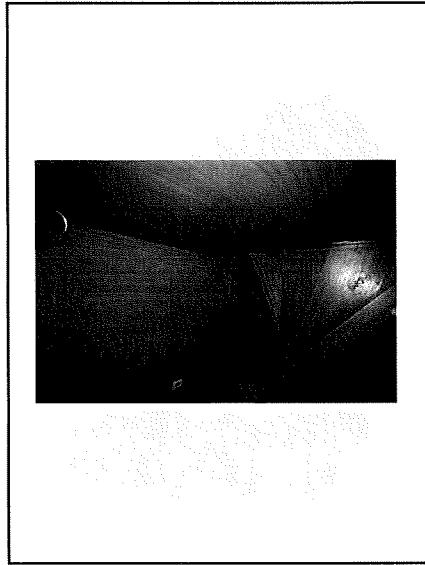
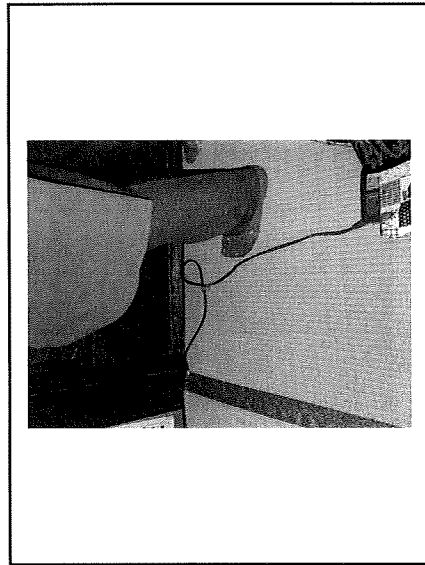
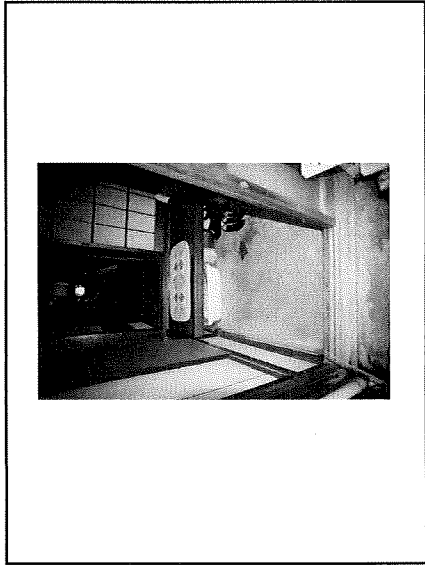
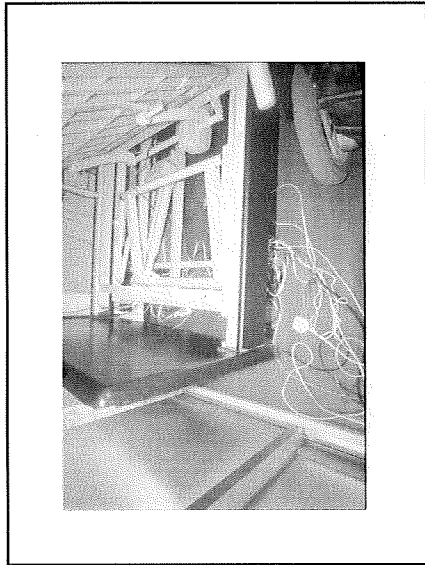
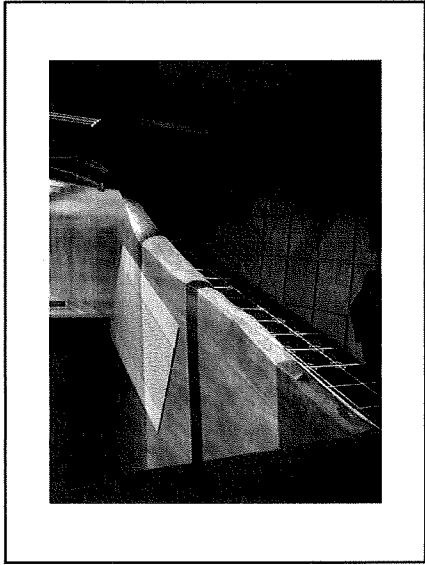
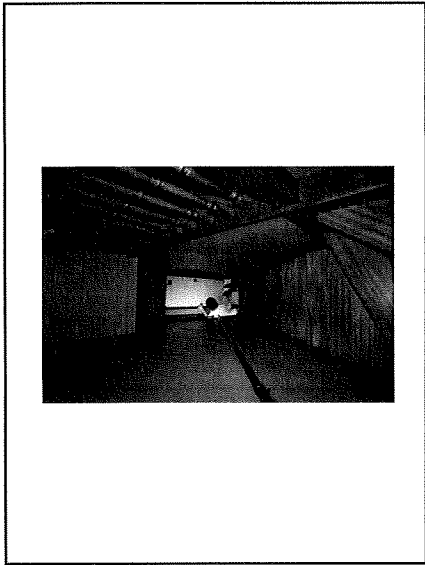
転倒しやすい環境の特徴 1

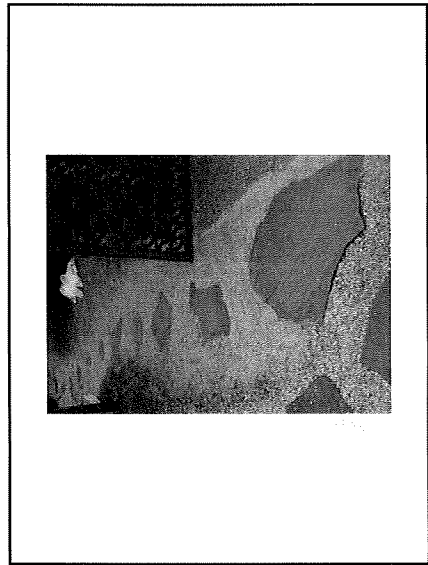
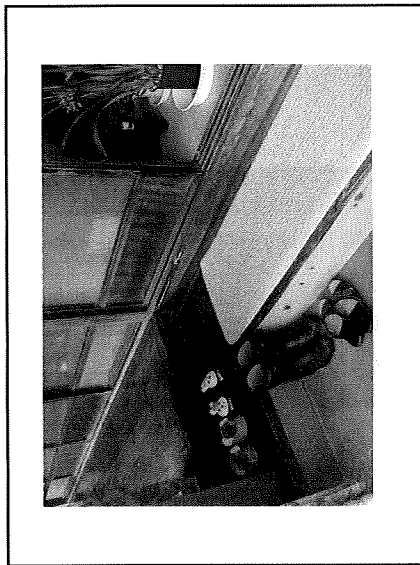
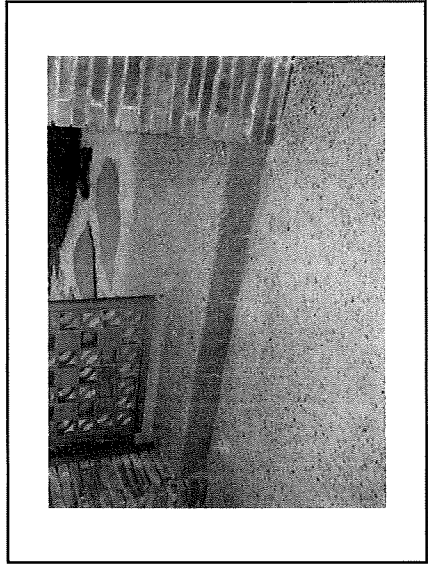
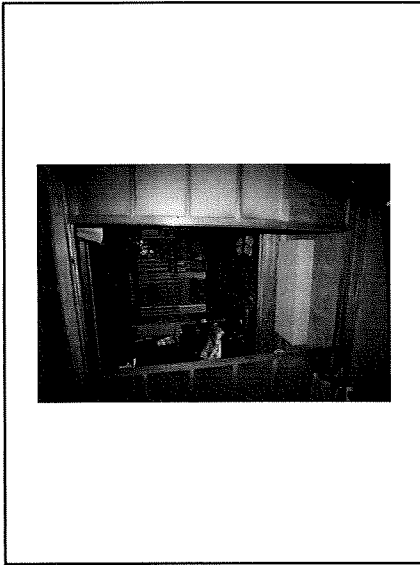
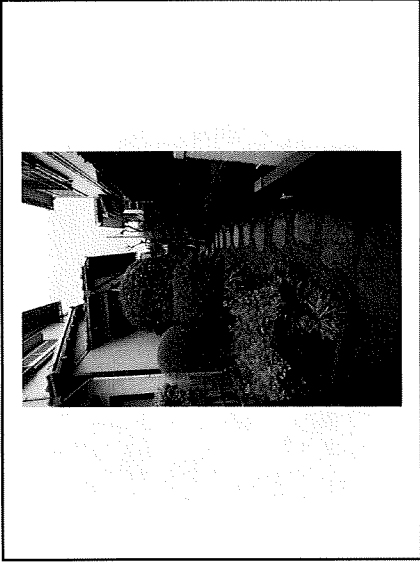
- ・環境面の原因は1つだけとは限らない
- ・複数の原因が重なって転倒の危険性が増しやすい

転倒しやすい環境の例









転倒予防講座 第2回

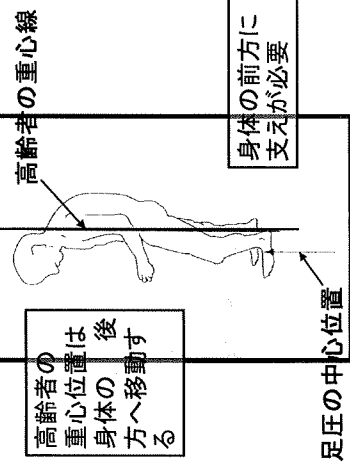
手すりと段差解消の話

首都大学東京 健康福祉学部
橋本 美芽

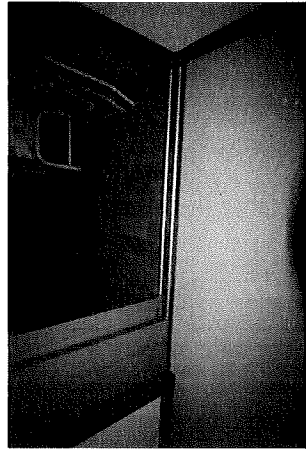
高齢者の動作の特徴

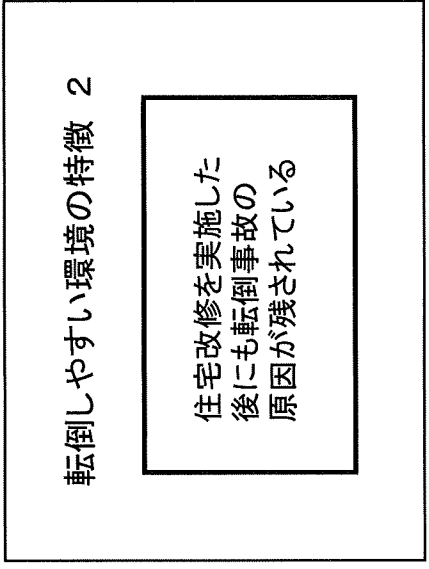
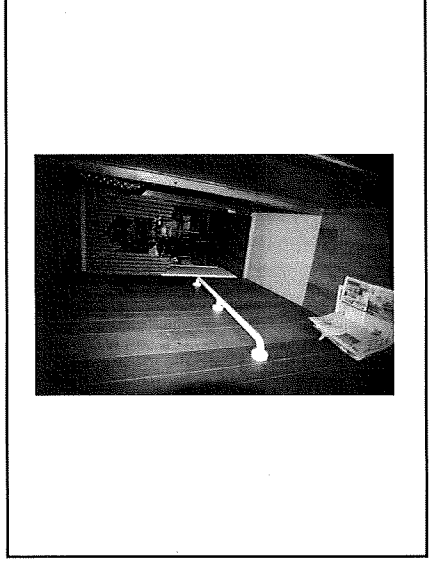
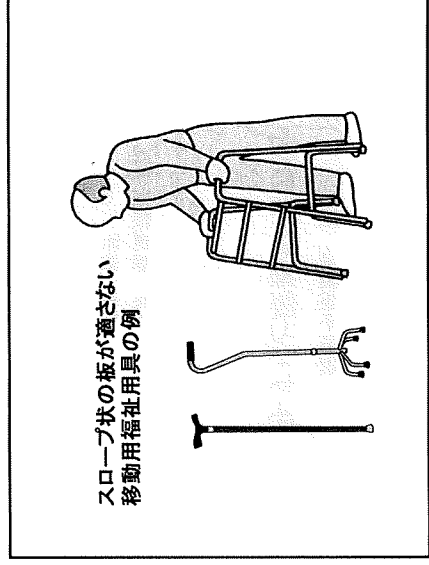
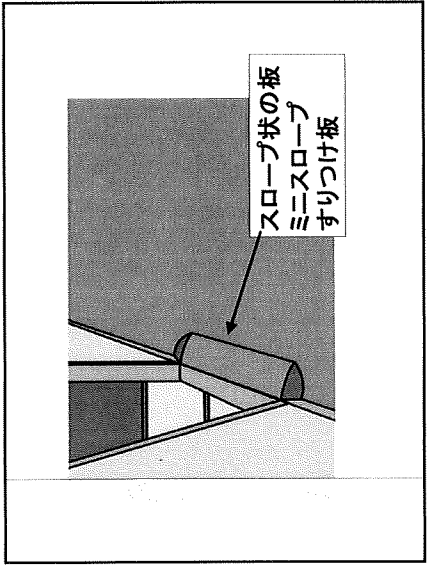
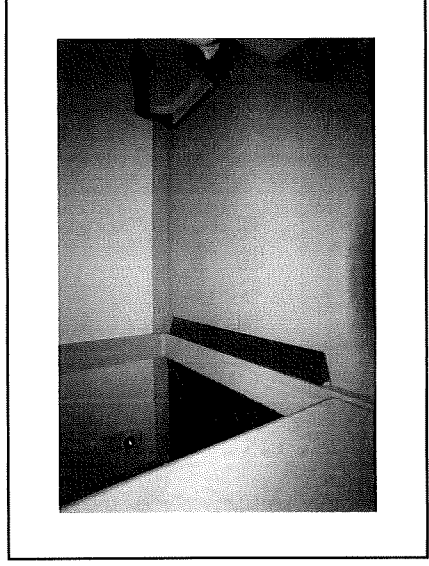
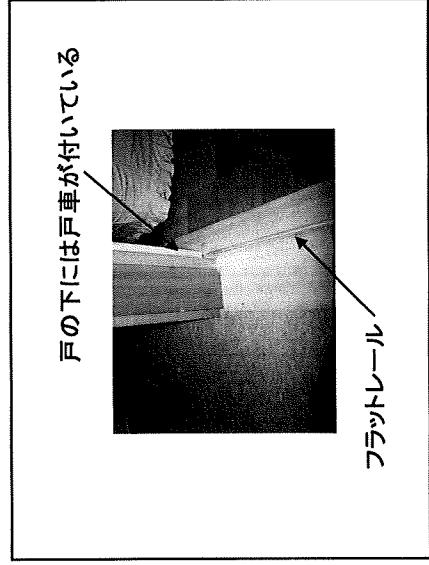
- A. 運動能力の低下により、
動作の耐久性が低下する
- B. 身体の重心位置の変化により、
バランス保持能力が低下する

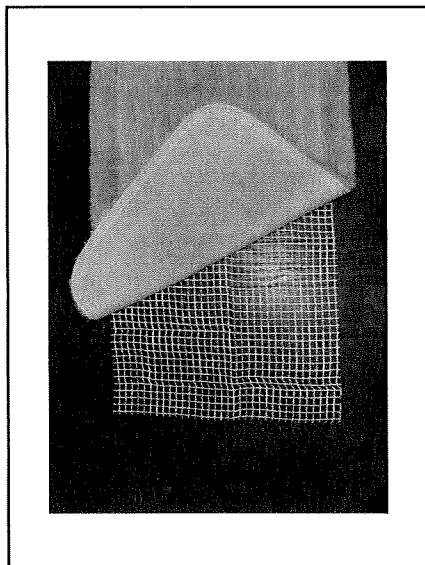
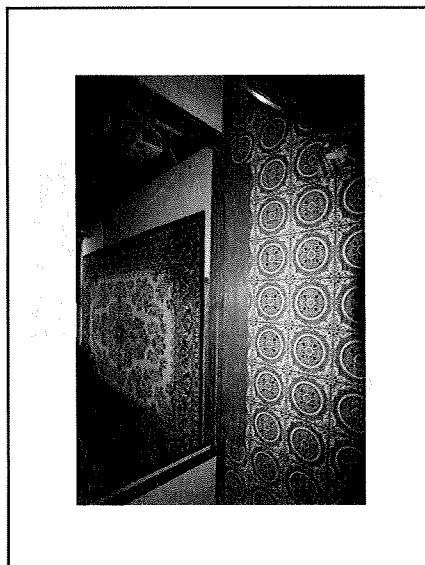
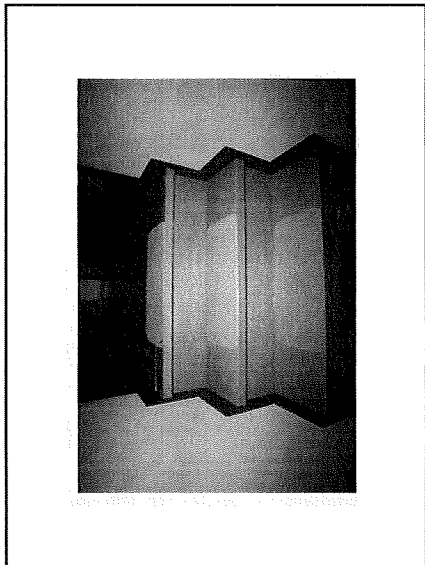
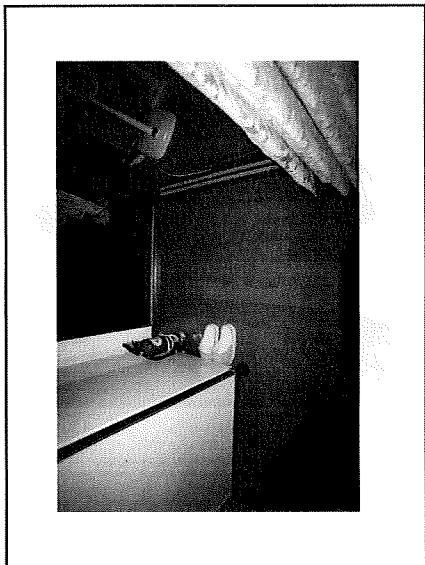
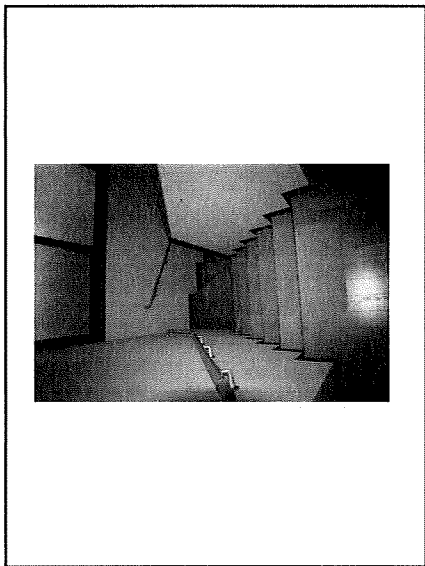
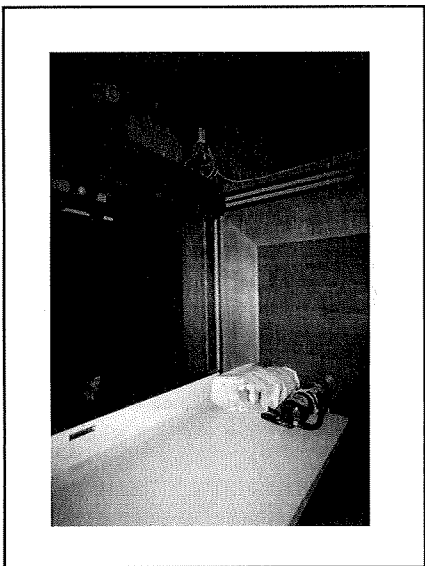
転倒しやすい高齢者像

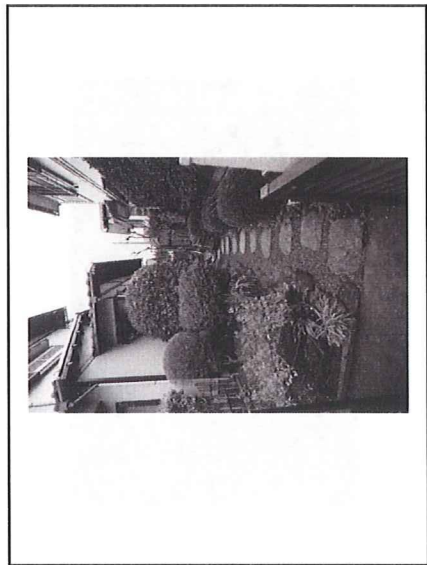
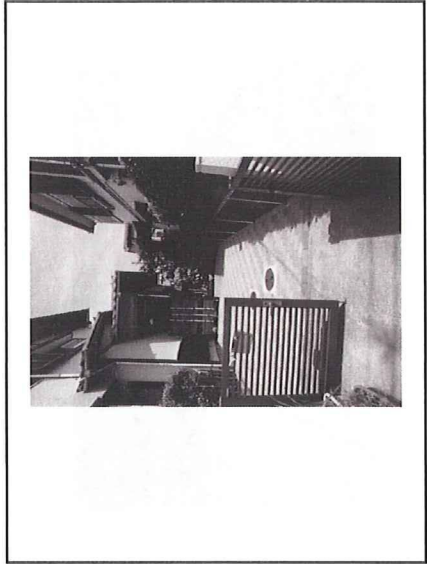
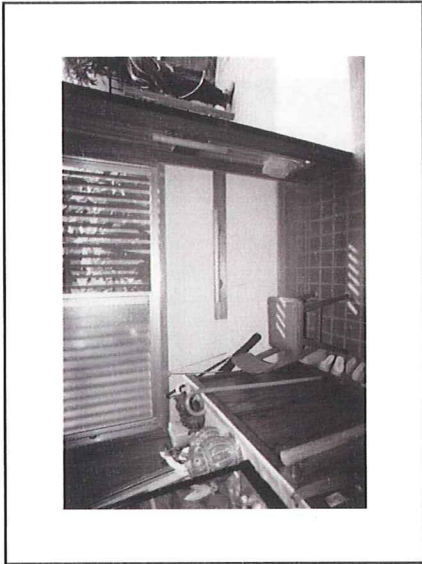
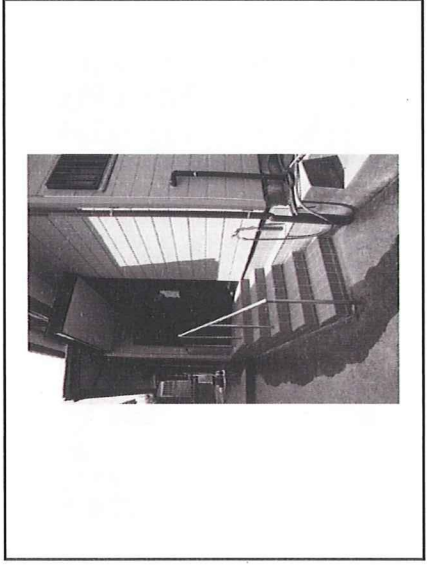
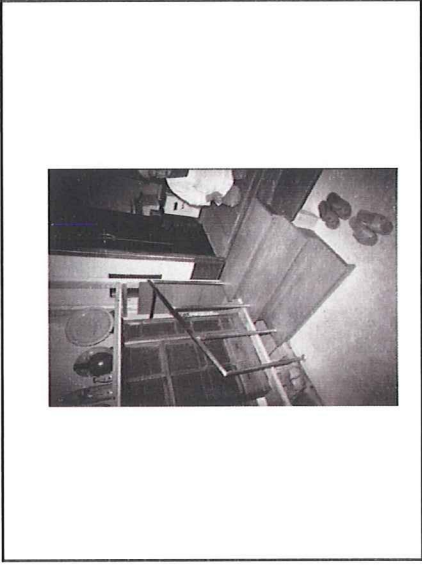


段差の解消



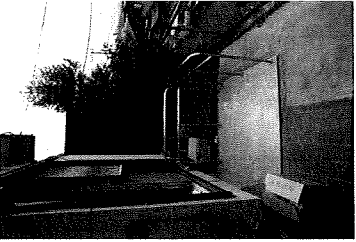






住宅改修のポイント

- ・転倒の原因を発見する
- ・原因ごとに住宅改修で改善
- ・仕上げの再点検と工夫



住宅リフォーム講座 第3回
トイレと浴室の話

首都大学東京 健康福祉学部
橋本 美芽

車いすへの配慮

