

転倒予防に心がけましょう

要介護状態になる要因の第5位は『転倒・骨折』で、年齢が上がるにつれてその割合は高くなります。普段から転ばない身体づくりや環境づくりに積極的に取り組みましょう。

<どんな人が転倒しやすい？〇×クイズ>

- | | |
|---------------------------------|-----|
| ①高齢者のケガは、外出先よりも家の中で多く起こっている | () |
| ②高齢者のケガの原因のほとんどは転倒によるものである | () |
| ③精神安定剤や睡眠薬を服用しているときは、転倒の危険がある | () |
| ④一度転んだ人は、転倒に気をつけるようになるため転びにくくなる | () |
| ⑤歩くスピードがゆっくりの人は転びにくい | () |
| ⑥高齢者のケガは、転ぶときに手をつくため、手首の骨折が最も多い | () |
| ⑦筋力は、1週間程度の安静では低下しない | () |
| ⑧家の中では、大きな段差のあるところで転びやすい | () |
| ⑨高齢者の転倒は、昼間が多い | () |
| ⑩握力の強さは、足の筋力の強さと関係がある | () |