

# 自宅での転倒を防止するための安全のヒント

## Safety Tips to 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 or carpet.
- Large area rugs should have non-slip backing. If not, use double-sided tape to keep the rug securely attached to the floor. Remove throw rugs, so you do not trip on them.
- Replace or 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 flooring surface changes, such as from carpet to solid floors. It is easy to fall when walking from one type of flooring to another.

### 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。ラグやカーペット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。小さめのラグは、踏んで滑らないように片付けましょう。
- 破れていたり、端がまくれ上がっているカーペットは交換するか、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。

### Lighting

- Have lighting throughout your home. 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.

### 照明

- 家が隅々まで明るくなるように照明を設置しましょう。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

- Mount sturdy handrails to help with going up and down stairs. They should extend beyond the top and bottom stair.
- Have lighting on the stairs. Apply non-slip surfaces to wood stairs to prevent falls.
- On the edge of each step, paint a bright colored line, so they are more easily seen.

## Furniture

- Use caution when sitting down. Before sitting down on a chair, 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.

## Bathroom

- Place 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 are to hold towels, and they 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 do fall.

## 階段

- 階段の上り下りがしやすいように、丈夫な手すりをつけましょう。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。
- 階段に照明を設置しましょう。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。
- 段の端が見えやすいように、すべての段の端を目立つ色に塗りましょう。

## 家具

- 座るときには注意が必要です。椅子に腰を下ろす前に、足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。

## 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。タオルかけはタオルをかけることを目的としており、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

- Avoid wearing long nightgowns or robes. These can cause you to trip.
- Wear non-slip shoes or slippers that fit well and stay securely on your feet. Loose shoes that cause you to scuff or shuffle your feet could cause you to fall.
- 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 some outside lights on at night to prevent falls if you or others go outside or come home after dark.
- Ask someone to repair cracks in your pavement and fill holes in the lawn.
- Get help to remove rocks, tools, snow, wet leaves, and ice on walkways and stairs.

## 寝室

- 丈の長いナイトガウンやローブを着るのは避けましょう。つまづく原因になります。
- 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。ゆるい靴を履いていると足を引きずることになり、転倒を招く可能性があります。
- 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。カウンターに上ったり、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たときに転倒しないように、夜間はいくつかの屋外照明を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。
- 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

- Take your time. Get in the habit of moving at speeds that are safe for your energy level and ability. Do not rush to answer the phone or door.
- Ask for help when getting up from bed, a chair or the toilet if you feel at all shaky, weak, dizzy, or lightheaded.
- Use your cane or walker rather than using furniture to give you support when walking.
- Be careful that you do not trip over your pet. Be aware of where your pet is when you are moving around.
- Keep a telephone close by or carry a mobile phone. You may want to consider a personal alarm or monitor service if you are at high risk for falls.
- Talk to your doctor about the medicines you take and if they affect your balance and coordination.

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

## その他のヒント

- ゆっくりと動きましょう。自分の体力と能力に合った安全なスピードで動く習慣を身につけましょう。電話や来客に急いで対応することはありません。
- 危なっかしいと思うときや、気分が悪いとき、ふらふらするとき、めまいがするときは、ベッドや椅子、トイレから立ち上がるときに介助してもらいましょう。
- 歩くときは家具を支えにするのではなく、つえまたは歩行器を使いましょう。
- ペットにつまづ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。
- 電話を常に手元に置くか、携帯電話を持ち歩きましょう。転倒の危険が大きいと思われる場合は、専用ブザーを用意したり、見守りサービスの利用を検討してもよいでしょう。
- 服用している薬の影響でバランスがうまくとれなかったり、体の動きが鈍くなったと感じた場合は、服薬について主治医に相談してください。

**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。**