

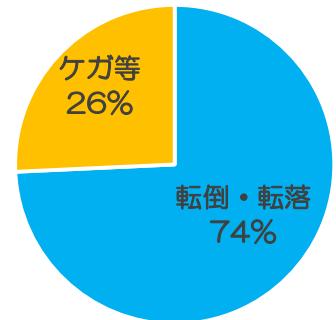
転倒転落に気を付けよう



1 尾張旭市の実状（転倒転落編）

転倒やケガによる救急要請のことを救急種別では、「一般負傷」と言います。
転倒やケガによる救急要請は、日ごろから気を付けることで防ぐことができ、予防救急の取り組みとして大きな効果が見込める事案となっています。

■一般負傷事案における内訳



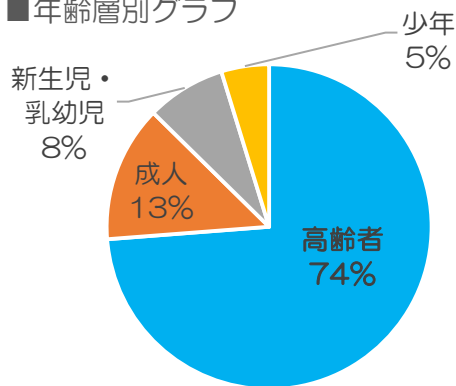
R1～3年 尾張旭市救急統計データより



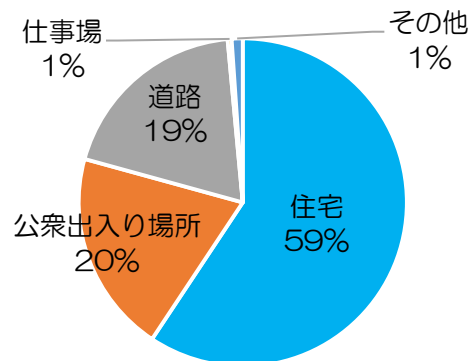
尾張旭市では、転倒転落による救急搬送は、**年間で約 340 件**発生しています。限りある救急車を有効に活用するためには、市民の皆様の協力が必要となります。

2 転倒転落発生「年齢層」「発生場所」

■年齢層別グラフ



■発生場所別グラフ



転倒転落における発生年齢層は、**高齢者が全体の約7割**を占めています。その他の年齢層では大きな差はありません。また、発生場所は住宅が多く、その他には公衆出入りの場所や道路での発生が多いです。

高齢者の方が「**住宅**」で転倒してしまうケースが多いことがわかるから、まずは自宅のできる高齢者に向けた予防が重要だね！



3 実際に発生した転倒・転落事案の紹介

- ビニール袋で足を滑らせ転倒し、足の痛みで動けなくなった。
- 玄関でバランスを崩し頭部から転倒し出血していた。
- 服用薬が効きすぎたため、ふらついて転倒し、意識がなかった。
- 庭先で脚立を使い剪定作業中に、バランスを崩し転落した。
- 飲酒后、階段を踏み外して転落し、意識が無くなった。
- 浴槽内で滑って転倒し、腰を痛めて動けなくなった。



高齢者は、①筋力の低下②滑って転倒転落してしまうような環境因子③既往歴や薬などの内因子など、様々な原因により転倒転落が発生してしまいます。また、骨折後、予後が悪く自立した生活ができなくなってしまうなどの恐れもあります

4 予防方法

体力向上・筋力 UP！

普段から**体操や運動**を心がけ転倒しないような体作りをしましょう。

※ 転倒転落しない体作りは下記リンクからご確認ください。

[らくらく筋トレ体操](#) [コグニサイズ](#)

転倒転落しないための環境作り

- **整理整頓**を心がけましょう。
- 玄関やお風呂場などには**手すり**を付けましょう。
- **夜間は部屋を明るく**しつまずかないようにしましょう。
- スリッパや靴下は**滑りにくいもの**にし、**靴はサイズのあったもの**にしましょう。

内因的予防

既往歴や、服用している薬（降圧剤、睡眠薬、風邪薬等）により、ふらつくことがあります。**家族など周りの人が理解し、転倒転落しない環境作り**をしてあげましょう。

「予防救急」を始めましょう