

暮らしを楽しく快適にするリフォームマガジン

DAIKEN

REFORM MAGAZINE

ダイケンリフォームマガジン



自宅内での転倒・転落を防止する方法！ 家族全員 が安心して生活するための手すりリフォーム

高齢者の事故で注意したいものの1つに「転倒事故」がありますが、その多くが家の中で発生していることをご存知でしょうか。高齢者の転倒はちょっとしたことでも骨折など大きな事故につながりやすいため、家族の生活を守るためにもできることはしておきたいものです。

今回は、そんな高齢者の転倒が発生しやすい場所やその対策、そして高齢者の転倒防止に役立つ手すり製品をご紹介します。

家の中で転倒が多い場所はどこ？



東京消防庁が公開している「[救急搬送データからみる高齢者の事故](#)」というデータがあります。この調査によると 2015 年からの 5 年間で高齢者が救急搬送された原因の第 1 位は「転ぶ事故」で、なんと全体の 8 割を占めています。さらには、そのうち 5 割が住宅内で起こっていることも分かりました。

発生場所としては、居室・寝室が最も多く、次いで玄関・勝手口、廊下・縁側・通路、トイレなどが続きます。

段差が少ない居室（リビング、個室など）や寝室で、転倒事故が多発するのはなぜなのでしょう。それは、若い時には気づきづらかった障害が、部屋の中にあふれているからです。

高齢者になると歩く時につま先が上がりづらくなり、カーペットや敷物などのちょっとした段差や電気のコード、床に置いてある新聞、敷きっぱなしの布団なども転倒する原因になってしまいます。

これらの対策方法は、高齢者の通り道に極力物を置かないようにすることです。床に散らかっているものはこまめに片付け、電気コードは壁に寄せて固定しましょう（コードを壁に固定するグッズは 100 円ショップでも手に入ります）。また、高齢者が歩く場所はなるべくスペースを広く取るようにします。カーペットを敷く時は、ずれたりまくれたりしないようにズレ防止シートを活用し、端は両面テープで固定すると安全です。

高齢者は玄関・階段に注意！



玄関や階段での転倒事故にも注意が必要です。階段を踏み外したり、玄関の段差につまずいたりして転ぶ事例が多く見られます。若いうちは筋力もあり、関節が動く範囲も広いいため、段差があってもつまずきませんし、よろけたとしても踏みとどまるだけの力があります。しかし、高齢になるにつれて筋力は衰え、関節が動く範囲も狭くなってきます。以前は難なく超えられたはずの段差が大きな障害になってくるのです。

高齢者の転倒を防止する方法としては、段差のある場所の近くに手すりを設置するのが有効です。

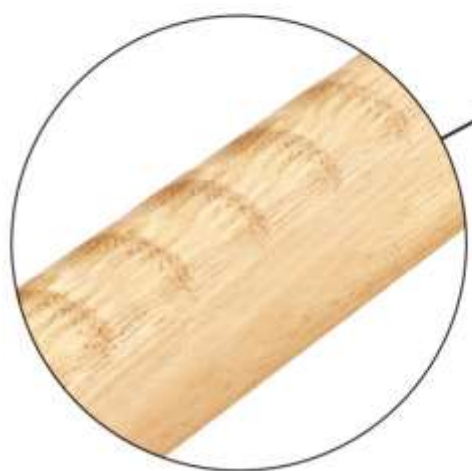
DAIKEN では後付けができる手すりを幅広く取り揃えており、用途に合わせてお選びいただけます。

例えば、『手摺セット 32 型』は女性の手にもフィットしやすい直径 32mm の L 字型手すりです。玄関のちょっとしたスペースに設置すれば、立ち座りする際の補助として役立ちます。手すりの裏側は浅い凹みのあるディンプル型で、握りやすく滑りにくい仕様になっています。

もし階段に手すりが設置されていない場合や、現在ついている手すりが使いづらい場合は『システム手摺 35 型』をおすすめします。この製品は直径 35mm の丸棒ストレート型で、手すりを支えるブラケットに固定式と着脱式の 2 種類をご用意しています。着脱式は本体と着脱ベースが分離しているのが特徴で、これなら施工時やリフォーム時に壁紙を貼り替える際もスムーズに行えます。滑り止め効果があり、階段の昇り降りをサポートしてくれる『手摺用グリップ (35 型用)』も取付可能です。

『手摺セット 32 型』と『システム手摺 35 型』のゴム集成材タイプは、『ビオタスク (抗ウイルス機能)』付きもお選びいただけます。衛生面に配慮したい方もぜひチェックしてみてください。

廊下・トイレも手すりで安全に



しっかり握れるディンプル形状。



廊下も高齢者の転倒が発生しやすい場所です。段差のない廊下でも、長い距離を移動するのは高齢者にとって負担が大きいものです。疲れた時などはつい手近な壁や家具に寄りかかってしまい、そのまま転んでしまうことも考えられます。そのため、廊下にも手すりを配置しておくことが望ましいでしょう。DAIKEN の『システム手摺 35 型』は階段だけでなく廊下にも設置でき、廊下での転倒対策として効果的です。

また、トイレは必ず「かがむ」「立ち上がる」の動作が発生する場所であり、転倒の危険性がどうしても高くなります。さらに、プライバシーの面からも空間の狭さからも、家族が動作を補助しにくいという難点があります。そこで対策として便座のそばに『手摺セット32型』を設置してみてもいかがでしょうか。高齢者が一人でかがんだり立ち上がったりの時の助けになります。

年齢を重ねると体力が落ちて転倒しやすくなるのは自然なことです。大切なのはいかにそれを防ぐための配慮をしておくかということなのです。家族全員が健康で安全に暮らし続けられる生活環境をつくるために、手すりの導入を検討してみてもいかがでしょうか。