

<転倒注意！！ 2>

前回に引き続き、今回も転倒 についてです。

今回は『どういう所で転びやすいか』 を考えていきましょう。

転倒しやすい場所

- ・ 濡れている所→滑りやすいので注意が必要

例：台所、風呂場、雨の日のマンホールなど

- ・ 段差がある所→つまずきやすい、足がもつれるなど

例：敷居、ふすまの段差、階段、玄関、絨毯のはじなど

- ・ 散らかっている所→障害物が多い

例：広げたままの新聞、雑誌、電源コードなど

転倒は屋外でというイメージが強いと思いますが、上記のように

意外に屋内、家内での危険なポイント がたくさんあります。

また女性は男性に比べ50歳代後半辺りから急激に骨密度が

低くなる方が多い と言われてます。骨密度が低くなれば当然骨折

の可能性は高く なります。よって転倒時の重 症度 も高くなる恐れ

がありますので、十分に注意していきましょう。

次回は骨密度の低下→骨粗鬆症について考えていきましょう。