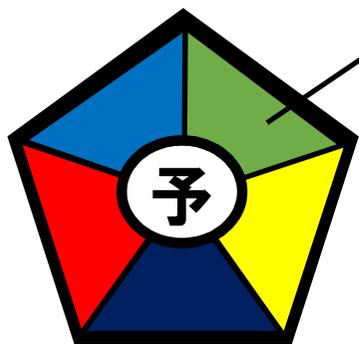
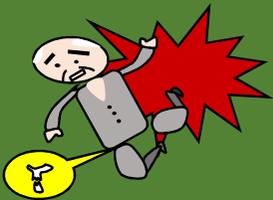


転倒・転落



予防救急
東大阪市消防局



転倒・転落

(居室、玄関、浴室、階段)

東大阪市では、思いがけない事故のうち**約70%**が
転倒・転落でのケガ

⚡ 転倒事故の発生場所別

1位 住宅(60%) 2位 道路(21%) 3位 老人福祉施設(9%)

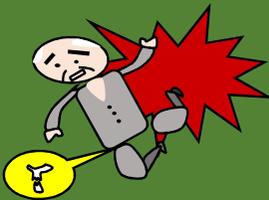


⚡ 住宅で発生した転倒事故の場所

1位 居室(70%) 2位 玄関(18%) 3位 廊下(4%)

(令和4年中データ)

⚠
居室内が一位
転倒事故の発生場所は



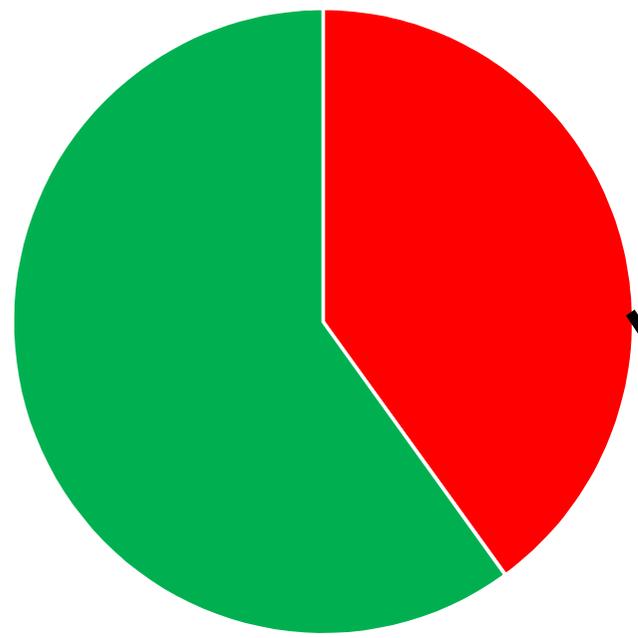
転倒・転落

(居室、玄関、浴室、階段)

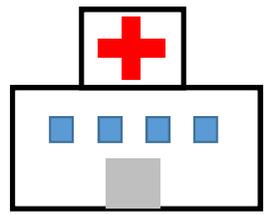


転倒
|| 骨折
|| 入院

⚡ 転倒した事例のうち、**約40%**は入院



入院



入院となる主なケガ

だいたいこつ

けいぶ

大腿骨骨折・大腿骨頸部骨折など

(令和4年中データ)

事故事例

(居室、玄関、浴室、階段)

居室

- ・フローリングで靴下が滑り、転倒
- ・配線などのコード類に足を引っかけて転倒

玄関・廊下

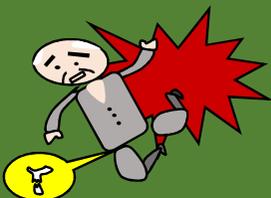
- ・チャイムが鳴り、慌てて扉を開けようとしたら、転倒

浴室

- ・椅子に座ろうとしたら、椅子が横滑りして尻餅をついて転倒

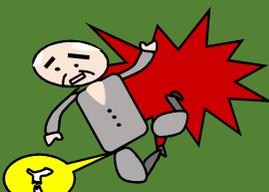
階段

- ・洗濯物かごを持ったまま階段を下りていたら、足を滑らし転落



!

普段の生活場所に転倒リスクが潜んでいる



対策

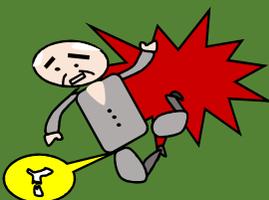
(居室、玄関、浴室、階段)

- 玄関、居室内の**整理整頓**
- **電気コード類**の整理
- **手すり**の設置、設置場所の見直し
- **滑りやすいマット**などを置かない、または滑り止めをつける
- **滑りやすいスリッパや靴下**をはかない、またはかかとのある部屋履きに変える
- 転ばないからだづくりを心掛ける (**楽しくトライ体操**など)



!

環境づくり・からだづくり・自宅内の整理整頓が転倒リスクを軽減できる



楽しくトライ体操！（東大阪市オリジナル介護予防体操）



毎日の習慣に！

文字サイズ [標準](#) [拡大](#) [読み上げ](#) [読み上げ設定](#) [やさしい日本語](#) [Language](#) [Google 検索](#) [検索](#) [ご意見・お問い合わせ](#)

[くらし](#) [健康・医療・福祉](#) [文化・スポーツ協働](#) **東大阪市 HIGASHIOSAKA** [市政](#) [市の紹介](#) [みどころ](#) [事業者の方へ](#)

現在位置 [ホーム](#) > [健康・医療・福祉](#) > [介護・高齢](#) > [総合事業\(一般介護予防事業\)](#)

あしあと [東大阪市](#) > [東大阪市オリジナル介護予防体操「楽しくトライ体操」](#) > [東大阪市オリジナル介護予防体操「楽しくトライ体操バージョン2」](#) > [東大阪市オリジナル介護予防体操「楽しくトライ体操」](#)

東大阪市オリジナル介護予防体操「楽しくトライ体操」

[公開日：2022年1月28日] [更新日：2022年2月19日] ID:19772 [ソーシャルサイトへのリンクは別ウィンドウで開きます](#) [シェア](#) [ツイート](#) [LINEで送る](#)

楽しくトライ体操とは

東大阪市が独自で作成した、筋トレ・脳トレ・ストレッチなどをバランスよく取り入れた介護予防体操です。

座位で実施でき、高齢者も負担なく取り組みます。

リラクゼーション・メインパートを続けて実施しても約15分で、毎日の習慣に、グループ活動の合間に、気軽に取り入れることができます。

あなたも始めてみませんか？



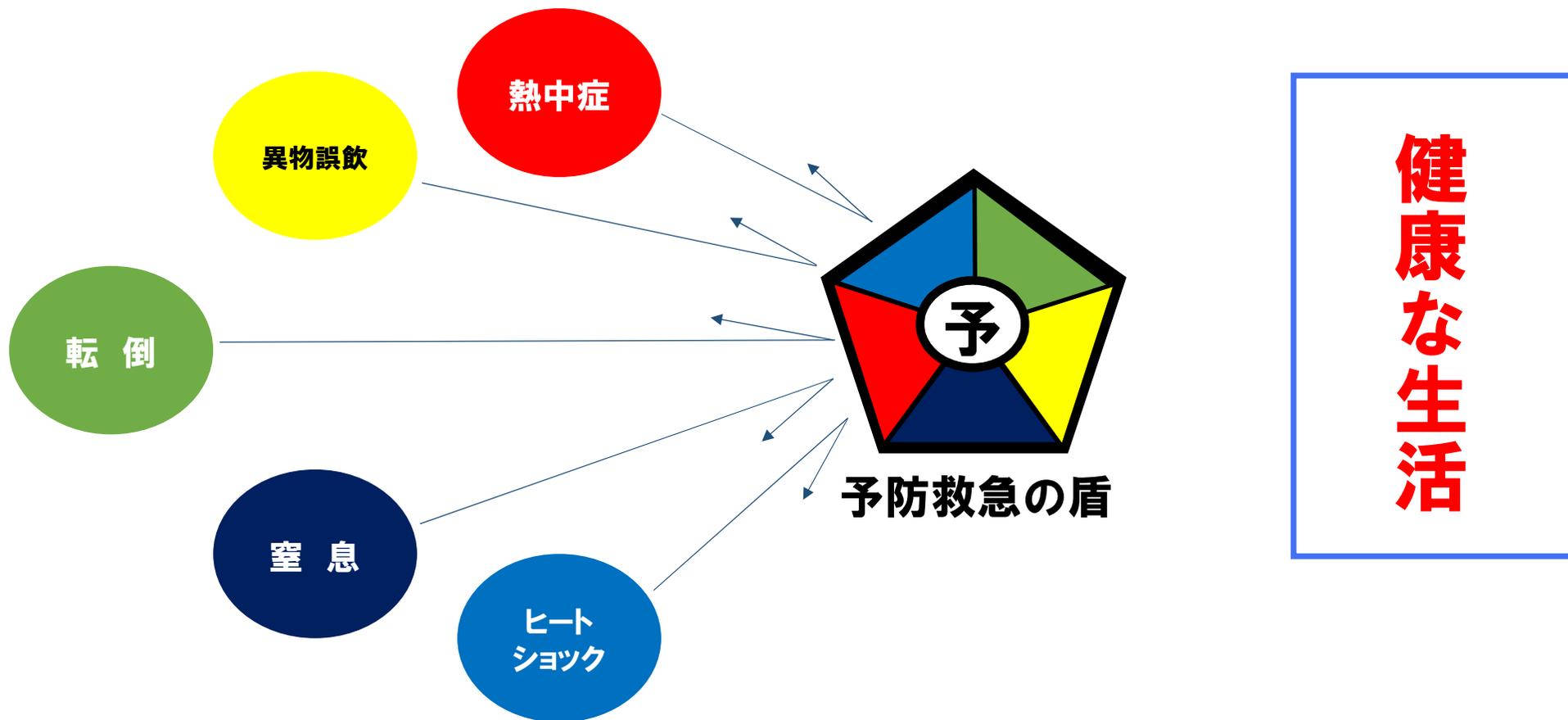
ぜひ、検索してみてください！



地域の皆さんが、推進員のサポートのもと、元気に楽しくトライ体操に取り組んでいます。

筋力低下防止のため、楽しくトライ体操など、適度な運動を毎日の習慣にし、転ばないからだづくりを心がけましょう！

思いがけない事故は、意図せず発生します



日頃からの心がけや環境づくりが**健康な生活**を守るための盾となります

最後に・・・

事故が発生すれば、迷わず119番をしましょう！

