【転ばないための住まいチェック】

チェック日：　　　　　年　　　月　　　日

部屋、廊下、階段、玄関の床の上に何がありますか？

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | chkbox | 新聞･広告のチラシ | chkbox | ふとんたたき | | chkbox | 雑誌･本 | chkbox | かばん･買い物袋 | | chkbox | リモコン | chkbox | 回覧板 | | chkbox | 子供の小さなおもちゃ | chkbox | ごみ袋 | | chkbox | めがね･めがねケース | chkbox | 家や車のカギ | | chkbox | 洗濯物･洗濯バサミ | chkbox | 小包 | | chkbox | 脱いだあとの衣服 | chkbox | 庭用のはさみ | | chkbox | ドライヤー | chkbox | 照明器具 | |

【アドバイス】

床の上のものにつまずいて転んでしまったり、よけようとしてバランスを崩して転んでしまったりすることがあります。床の上には、なるべく物を置かないようにしましょう。

よけないと通れない、あるいは動かさないと通れないものは何ですか？

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | chkbox | ごみ箱 | chkbox | 洗濯物を入れるかご | | chkbox | 雑誌･新聞入れ | chkbox | 三面鏡 | | chkbox | 暖房器具･扇風機 | chkbox | 座いす | | chkbox | 加湿器･空気清浄機 | chkbox | マッサージ器 | | chkbox | パソコン･プリンター | chkbox | クッション | | chkbox | 体重計 |  | | |

【アドバイス】

部屋の小物をよけようとしてバランスを崩して転んでしまうことがあります。部屋の中の家具や小物は整理しましょう。

固定されていない絨毯やマットはありますか？

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | chkbox | フローリングの上の絨毯 | chkbox | キッチンマット | | chkbox | 畳の上の絨毯 | chkbox | 脱衣所のバスマット･足ふき | | chkbox | ホットカーペット | chkbox | トイレのマット | | chkbox | 玄関マット |  | | |

【アドバイス】

じゅうたんやマットの端に足を引っかかって転ぶケースが少なくありません。裏面に両面テープを張り、タルミがないように床に固定しましょう。裏地が滑り止め加工のものと交換してもいいでしょう。

固定されていないコード類は何がありますか？

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | chkbox | 電気製品のコード | | chkbox | スタンドなど照明器具のコード | | chkbox | 電話線 | |

【アドバイス】

歩く時に邪魔にならないように隅に固定しておきましょう。

足下が見えづらい場所はどこですか？

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | chkbox | 玄関･勝手口 | chkbox | 台所 | | chkbox | 廊下 | chkbox | 風呂場･洗面所 | | chkbox | 階段 | chkbox | 夜間にトイレに起きた時の寝室 | |

【アドバイス】

足元が見えやすいように照明器具を整えましょう。夜間にトイレに起きた時のための照明は、手が届きやすい場所に置いたり、スイッチがすぐに分かるように夜光テープを使用したり工夫しましょう。

楽な姿勢では届かない収納は何ですか？

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | chkbox | キッチンの棚 | chkbox | 下駄箱 | | chkbox | 食器棚 | chkbox | 本棚 | | chkbox | 洗面所 |  | | |

【アドバイス】

しゃがんだり、台に乗ったりするとバランスを崩しやすくなります。よく使うものは、楽な姿勢で出し入れができる段にしまうようにしましょう。

家の中では何を履いていますか？

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | chkbox | スリッパ | chkbox | ストッキング | | chkbox | ルームシューズ | chkbox | 薄手の靴下 | | chkbox | 厚手の靴下 | chkbox | 何もはかない | | chkbox | 足袋 |  | | |

【アドバイス】

家の中ではなるべく裸足で歩くようにしましょう。寒いときは、滑り止めつきのルームシューズを選ぶといいでしょう。とくに、ストッキングや薄手の靴下は滑りやすいので、帰宅後すぐに脱ぐ習慣をつけましょう。

手すりがついている場所はありますか？

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | chkbox | 階段 | chkbox | 玄関 | | chkbox | 風呂場 | chkbox | 廊下 | | chkbox | トイレ |  | | |

【アドバイス】

階段やトイレは、可能な限り両側に手すりをつけましょう。トイレでは、立ち座りに便利なL型の手すりが最適です。

滑りにくいマット（ノンスリップマット）を引いている場所はありますか？

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | chkbox | 浴槽 | chkbox | 洗い場 | chkbox | 階段 | |

【アドバイス】

滑りやすい場所は転びやすくなっています。市販の滑りにくいマットなどを利用して、転ばない工夫をしましょう。

「転ばないための住まい」を考えたり、気をつけたりしていますか？

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | chkbox | 常に考え、気をつけている | chkbox | あまり考えたり、気をつけたりしない | | chkbox | 時々考え、気をつける | chkbox | 考えたことがない | |

【アドバイス】

転倒の原因はさまざまなことが考えられますが、転倒の原因が住宅にある場合も少なくありません。一方、転倒された方で、原因が住宅にあると認識している方は少ないのが現状です。   
住宅ごとに見直すべき箇所が異なるので、専門の医療スタッフがチェックすることが望ましいのですが、家族の方が「転ばないための住まい」を定期的に確認することも大切です。

　　　　　　　　　　　　　　　　　（監修：東京大学大学院身体教育学講座 武藤芳照教授）