



Bellevue Fire Department



転倒予防 リソースガイド

目次

ウェルカムレター	3
一般的なリスク要因	4
リスクへの対策.....	6
住宅安全評価.....	7
転倒リスクの自己評価.....	10
地域のリソース	11
冷蔵庫用カード	15





地域住民の皆様へ

皆さんが安全に、いきいきと暮らし続けるためには、地域全体で力を合わせることが大切です。転倒を予防することは、地域の皆さんの健康と安心を支えるためにできる、最も簡単な方法の一つです。30代、50代、70代、あるいはそれ以上の年齢であっても、滑ったりつまずいたりすることは誰にでも起こり得ます。しかし、いくつかの実践的な対策を取ることで、大きな違いを生み出すことができます。この情報ガイドでは、ご家庭での転倒リスクを減らすために役立つ、日常生活で簡単に実践できるヒントをご紹介します。これにより、あらゆる年齢の人々が活動的に、自信を持って、人とのつながりを保ちながら過ごせる、より安全な環境づくりにつながります。

このガイドをご確認いただき、ご友人やご近所の方、またはこの情報が役立つと思われる方にもぜひ共有してください。地域のすべての人にとって、より安全な環境をつくるために、一緒に取り組んでいきましょう。

一般的なリスク要因

身体・健康上のリスク

- 服薬 - 4種類以上の薬を服用すると、転倒リスクが大幅に高まります。ベンゾジアゼピン系薬剤は、夜間の転倒および股関節骨折のリスクを44%高めます。
- 疾患 - 血管疾患、関節炎、甲状腺機能障害、糖尿病、うつ病、慢性閉塞性肺疾 (Chronic Obstructive Pulmonary Disease, COPD) は、転倒リスクを高める可能性があります
- 歩行・移動能力の低下 - 30歳を過ぎると、筋力と持久力は10年ごとに10%低下します
- 視力障害 - 視力が低下すると、障害物を見つけにくくなります
- 足の問題 - 一般的な足の痛み、たこ、足趾の変形、潰瘍、爪の変形は、バランスを取りにくくし、転倒リスクを高めます





家庭環境の危険要因

- 照明不足 - 暗い場所や薄暗い照明では、進行方向が見えにくくなります
- つまずきの危険要因 - 固定されていないカーペット、配線、散らかった物、凹凸のある床面は、いずれも一般的なつまずきの原因です
- 安全設備の不足 - 手すりや補助手すりを設置することで、転倒リスクを減らすことができます
- 滑りやすい床 - 濡れた床や磨かれた床は、転倒リスクを高めます

行動・生活習慣に関する要因

- 転倒への恐怖 - 最近転倒した患者の70%が転倒への恐怖を感じていると報告しており、そのうち50%はこの恐怖のために活動を制限したり控えたりする可能性があり、その結果、転倒リスクがさらに高まります
- 栄養不良 - ビタミンDが不足すると、筋力低下、骨粗しょう症、歩行パターンの障害を引き起こす可能性があります
- 急いだり、複数のことを同時に行ったりする - 急ぐと、足を踏み外したり、つまずいたり、転倒したりする可能性が高まります
- 補助具を使用しないこと - 杖、歩行器、その他の補助具、または適切な履物を使用しないと、身体が不安定になる可能性があります

リスクへの対策

転倒はよく起こりますが、避けられないものではありません。意識を高め、簡単な対策を講じることで、自宅でより安全に、自信を持って生活することができます。

1. 筋力とバランス能力を高めるために、活動的に過ごしましょう
2. 視力と聴力を定期的に検査しましょう
3. 転倒につながる副作用がないか確認するために、服用している薬について医師と見直しましょう
4. 散らかった物やつまずきの原因となるものを取り除き、照明を改善し、補助手すりを設置して、自宅をより安全にしましょう
5. 滑りにくい靴底の適切な履物を着用しましょう
6. 必要に応じて補助具を使用しましょう
7. 転倒リスクについて、医師またはケア提供者に相談しましょう



住宅安全評価

屋外

玄関の階段に手すりがありますか？手すりはしっかり固定されていますか？ ☐ はい ☐ いいえ

側面および裏口の階段に手すりがありますか？
手すりはしっかり固定されていますか？ ☐ はい ☐ いいえ

階段の段差は均一で、壊れた部分や崩れかけた部分がなく、
上りやすくなっていますか？ ☐ はい ☐ いいえ

家の周囲の通路は平坦で、歩行器や杖を使用するのに十分な
幅がありますか？ ☐ はい ☐ いいえ

家の周囲の通路は、伸びすぎた木や低木に遮られていませんか？ ☐ はい ☐ いいえ

各出入口の敷居は、出入りする際に段差を上り下りしなくて
済むよう、ポーチまたは最初の段と同じ高さになっ
ていますか？ ☐ はい ☐ いいえ

玄関および廊下

階段や通路は適切に補修され、散らかった物がない状態になっていますか？ ☐ はい ☐ いいえ

玄関には十分な照明がありますか？ ☐ はい ☐ いいえ

滑ったり、めくれたりする可能性のある小さな敷物や玄関マ
ットはありませんか？ ☐ はい ☐ いいえ

照明のスイッチは手の届きやすい場所にありますか？ ☐ はい ☐ いいえ

居住スペース

通路は、楽に歩けるよう十分な幅があり物が置かれていない状態になっていますか？ ☐ はい ☐ いいえ

コードや配線は固定され、歩行の邪魔にならないようになっていますか？ ☐ はい ☐ いいえ

すべてのカーペットや小さな敷物は、テープや留め具で固定され
ているか、滑り止め加工された裏地が付いていますか？ ☐ はい ☐ いいえ

家具は安定しており、座ったり立ち上がったたりしやすいですか？ ☐ はい ☐ いいえ

椅子には、立ち上がったたり座ったりする際に体を支えるための肘掛けがありますか？ ☐ はい ☐ いいえ

十分な照明があり、照明のスイッチは手の届きやすい場所にありますか？ ☐ はい ☐ いいえ

寝室

ベッドから手の届きやすい場所に、ランプまたは照明のスイッチがありますか？ ☐ はい ☐ いいえ

浴室までの通路を照らすために常夜灯が設置されていますか？ ☐ はい ☐ いいえ

ベッドの高さは、乗り降りしやすく、安全で快適ですか？ ☐ はい ☐ いいえ

ベッドの近くに、電話または緊急通報装置を置いていますか？ ☐ はい ☐ いいえ

床や通路、特にベッドの近くには、散らかった物、コード、固定されていない敷物がない状態になっていますか？ ☐ はい ☐ いいえ

浴室

浴室の入口は、歩行器や杖を使用するのに十分な幅がありますか？ ☐ はい ☐ いいえ

トイレの近く、および浴槽やシャワー内に補助手すりが設置されていますか？ ☐ はい ☐ いいえ

便座は使いやすい高さですか？また、必要に応じて補高便座が設置されていますか？ ☐ はい ☐ いいえ

浴槽は、楽にまたいで出入りできる高さですか？ ☐ はい ☐ いいえ

浴槽またはシャワー内に滑り止めマットや滑り止めテープが設置されていますか？ ☐ はい ☐ いいえ

シャワーチェアまたは浴槽用ベンチ、およびハンドシャワーは利用できますか？ ☐ はい ☐ いいえ

浴槽やシャワーの外に置くバスマットには、滑り止め加工された裏地が付いていますか？ ☐ はい ☐ いいえ

夜間も含め、十分な照明がありますか？ ☐ はい ☐ いいえ

キッチンとダイニングルーム

よく使う物は、踏み台を使わなくても簡単に手が届く棚やキャビネットに置かれていますか？ ☐ はい ☐ いいえ

高い場所にある物を取る際に、椅子や不安定なはしごを使わずに済むよう、丈夫な手すり付きの踏み台がありますか？ ☐ はい ☐ いいえ

床には、こぼれた物やつまずきの原因となる物がない状態になっていますか？ ☐ はい ☐ いいえ

調理や食品の下ごしらえをする場所には、十分に明るい照明がありますか？ ☐ はい ☐ いいえ

ダイニングチェアには丈夫な肘掛けがあり、キャスターのないものを使用していますか？ ☐ はい ☐ いいえ

冷蔵庫は安定しており、簡単に開けられますか？ ☐ はい ☐ いいえ

救急隊員が必要に応じて確認できるよう、服薬情報カードに必要事項が記入され、すぐに取り出せる場所に置かれていますか？ ☐ はい ☐ いいえ

階段と段差

階段の両側に手すりがしっかりと固定されていますか？手すりは、階段の最上段から最下段まで途切れずに設置されていますか？ ☐ はい ☐ いいえ

階段の段差は均一で、上りやすくなっていますか？ ☐ はい ☐ いいえ

階段や段差には物が置かれておらず、通行の妨げになるものはありませんか？ ☐ はい ☐ いいえ

階段は十分に明るく、階段の上と下の両方に照明スイッチがありますか？ ☐ はい ☐ いいえ

ペット

ペットを飼っている場合、餌や水の容器は通路の邪魔にならない場所に置かれていますか？ ☐ はい ☐ いいえ

ペットの居場所が分かり、つまずくのを避けられるよう、ペットの首輪に鈴を付けていますか？ ☐ はい ☐ いいえ

ペットのおもちゃは、通路や階段の邪魔にならない場所に片付けられていますか？ ☐ はい ☐ いいえ

転倒リスクの自己評価

数分かけて、これらの質問に答えてみましょう。このセルフチェックを行うことで、ご自身の転倒リスクを把握し、次にどのような対策を取ればよいかを確認できます。チェックした項目が多いほど、転倒のリスクが高くなります。

- ☐ **過去一年間に転倒したことがありますか？**
転倒したことがある人は、再び転倒する可能性が高くなります。
- ☐ **足元がふらつくと感じたり、安全に移動するために杖や歩行器を使用するよう勧められたことがありますか？**
ふらつきを感じる人や、杖または歩行器の使用を勧められた人は、すでに転倒する可能性が高くなっている場合があります。
- ☐ **転倒することを心配したことがありますか？**
転倒への恐怖は、うつ状態を招き、健康状態や自立度が低下する悪循環につながることがあります。
- ☐ **腕を使わずに椅子から立ち上がったたり、縁石の段差を上がったりするのが難しいですか？**
脚の筋力が低下すると、転びそうになったときに体勢を立て直す力も低下します。
- ☐ **足の感覚が鈍くなっていますか？**
足のしびれや感覚の低下は、つまずきや転倒につながる可能性があります。
- ☐ **頻繁にトイレへ急いで行くことがありますか？**
特に夜間にトイレへ急いで行くと、転倒のリスクが高まります。
- ☐ **毎日4種類以上の薬を服用していますか？**
複数の薬の相互作用により、めまいが生じたり、筋力が低下したりすることがよくあります。
- ☐ **週に3回未満しか運動していませんか？**
身体活動は脚の筋力を維持し、転倒のリスクを大幅に減らします。
- ☐ **最後に眼科検診を受けてから1年以上経っていますか？**
適切な度数の眼鏡を使用することは、転倒リスクを最小限に抑えるために重要です。
- ☐ **難しいことをするときに、助けを求めることをためらっていませんか？**
助けを求めることは、弱さの表れではなく、賢いことの表れです。

地域のリソース

転倒予防のための運動と体力づくり

SilverSneakers

65歳以上の成人を対象とした健康・フィットネスプログラムで、多くのMedicare Advantageプランに含まれています。このプログラムは心身ともに健康で、活力を保てるよう支援することを目的としています。定期的な身体活動は、心臓、脳、骨、筋肉、関節の健康維持に役立ちます。

フィットネス施設での利用に加え、オンラインのライブフィットネスクラスや、録画済みのワークアウトを収録したオンデマンド動画ライブラリも提供されています。

利用資格の確認や、クラスの検索についてサポートを受けるには、tools.silversneakers.comにアクセスいただくか、866-584-7389までお電話ください。

所在地

The Bellettini
1115 108th Ave NE, Bellevue
425-450-0800

North Bellevue Community Center
4063 148th Ave NE, Bellevue
425-452-7681

LA Fitness - Kelsey Creek
15053 Main St, Bellevue
425-698-2575

LA Fitness - Renton Landing
715 N Landing Way, Renton
206-922-0350

Planet Fitness - Crossroads
15600 NE 8th St, Bellevue
425-502-7826

Planet Fitness - Renton
4613 NE Sunset Blvd, Renton
425-255-5522

Planet Fitness - Issaquah
1810 12th Ave NW, Issaquah
425-395-7144



転倒予防のための運動と体力づくり

Shape Up!

King County内の参加している6か所のコミュニティセンターおよびシニアセンターで、ご自身に合った健康づくりのコミュニティを見つけることができます。「Shape Up (シェイプアップ)」プログラムでは、50 歳以上の成人を対象に、グループで行う身体活動クラスを割引料金で提供し、運動を始めて継続できるよう支援しています。週に3～5回、身体活動を行うことで、転倒のリスクを減らすのに役立ちます。

Shape Upの詳細については、kingcounty.gov/shapeup にアクセスするか、206-684-4240または206-233-7138までお電話ください。

所在地

Bitter Lake Community Center
13035 Linden Ave N, Seattle
206-684-7524

Loyal Heights Community Center
2101 NW 77th St, Seattle
206-684-4052

Burien Community Center
14700 6th Ave SW, Burien
206-988-3700

Northshore Senior Center
10201 E Riverside Dr, Bothell
425-487-2441

Mt Si Senior Center
411 Main Ave S, North Bend
425-888-3434

Sno-Valley Senior Center
4610 Stephens Ave, Carnation
425-333-4152



転倒予防のための運動と体力づくり

EnhanceFitness (EF)

エンハンスフィットネス (EnhanceFitness, EF) は、低料金で参加できる、エビデンスに基づいたグループ運動・転倒予防プログラムです。このプログラムは、体力レベルを問わず、高齢者がより活動的になり、活力と自信を高められるよう支援します。

所在地

The Gardens at Town Square
933 111th Ave NE, Bellevue
425-502-6787

Covenant Shores
9150 Fortuna Drive, Mercer Island
206-307-3830

University House - Issaquah
22975 SE Black Nugget Rd, Issaquah
425-207-3717

Aljoya - Mercer Island
2430 76th Ave SE, Mercer Island
206-452-3195

Peter Kirk Community Center
352 Kirkland Ave, Kirkland
425-587-3360

住宅の安全評価と改修

一歩先へ (One Step Ahead) - King County救急医療サービス (Emergency Medical Services、EMS)

以下の方を対象とした住宅安全評価:

- 介護付き住宅、介護施設、成人向けファミリーホームに居住しておらず、ホスピスサービスを利用していない方
- King Countyの居住者 (Seattleを除く)
- 50歳以上の方
- 補助具を使用せずに歩くことができる方
- 過去6か月以内に転倒により911へ通報したことがある方

fallprevention.ems@kingcounty.govまでメールするか、206-263-8544までお電話ください

移動補助具および歩行補助具

MSHH Donor Closet - 低価格の再生医療機器

409 Howell Way, Edmonds

425-712-1807

3635 S Lawrence St, Tacoma

253-327-1033

Bellevue Healthcare - レンタルまたは

購入可能な移動補助具・医療機器

2015 152nd Ave NE, Redmond

425-451-2842

Bridge Ministries - Meyer Medical Equipment Center -

可能な範囲の寄付で利用できる移動補助機器

15411 NE 95th St, Redmond

425-628-1751



Bellevue Fire Department

救急隊員が必要なときに確認できるよう、この情報を常に最新の状態で保ち、すぐに取り出せる場所に置いてください。

冷蔵庫用カード

カードの記入日・更新日：_____ 生年月日 _____

氏名 _____ 電話 _____

住所 _____

緊急連絡先

1. 氏名 _____ 電話 _____

2. 氏名 _____ 電話 _____

かかりつけ医 _____ 電話 _____

希望病院 _____

薬に対するアレルギー _____

蘇生措置を希望しますか？ ☐ はい ☐ いいえ 「いいえ」の場合、「蘇生措置拒否 (Do Not Resuscitate, DNR)」の書類はどこにありますか？ _____

現在の服用薬	服用理由
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	



Bellevue Fire Department

Fire Prevention Division

425-452-6892

BellevueWA.gov/fire

fire_prevention@bellevuewa.gov

450 110th Ave NE, Bellevue WA 98004

BFD-26-76907-JA



別の形式での資料提供、通訳、または合理的な配慮・変更をご希望の場合は、少なくとも48時間前までに、425-452-6892 (音声電話) へお電話いただくか、fire_prevention@bellevuewa.gov までメールでご連絡ください。変更・配慮に関する苦情については、City of Bellevue の障害を持つアメリカ人法 (Americans with Disabilities Act, ADA)・Title VI・機会均等担当官 (ADATitleVI@bellevuewa.gov) までご連絡ください。

