

## 高齢者の転倒予防

リハビリテーション科技士長 亀山卓也

65歳以上の高齢者において、転倒の年間発生率は10〜20割であり、そのうちの約10割は骨折に至ると報告されています。

転倒を経験された高齢者は、たとえ軽傷で済んでも心理面に強い影響を受け、引きこもって不活動の生活に陥りやすく、さまざまな健康障害を招くことが知られています。

転倒には、さまざまな原因があります。例えば、脳卒中の後遺症などにより身体機能が低下したり、薬を飲むことによって少しぼんやりしたり、加齢によって足腰が弱くなったりすることです。

転倒を防ぐためには、転倒しにくい体を作るだけではなく、床の状態や障害物などの自宅内の生活環境を整備することも大切です。皆さんの家は、じゅうたんの端がめくれているいたり、床に必要以上に外光が入って反射していたり、床に影が映っていたり水分が落ちていたり、動線に物が置いていたりしていませんか。

一番転びやすいのは1〜2秒

の室内の段差なのです。自宅内には転倒をもたらす危険がたくさん潜んでいます。高齢者自身が、そのことに気付いていない場合が多く、自宅での転倒事故の最も大きな原因となっています。長年住み慣れた自宅でも、歳をとれば転倒の危険をはらむようになってくるものです。

自宅内で転倒しやすい環境がないか、障害物がないかをチェックし、できる範囲で整備しましょう。転倒予防は、高齢者の健康的な生活を損なう骨折を予防することであり、単純に転倒回数を減らせばよいものではありません。転倒や骨折、要介護や寝たきりを予防することが第一の目標です。

そして、その過程の中で培われた能力と自信と希望により、行きたい所に自分の力で移動し、やりたいこと・やるべきことができるようになることが、その先にあるもつと大きな目標です。

一人ひとりの高齢者の健康と幸福、そして自己実現のため、転倒予防を積極的に実践しましょう。

不正請求などの防止のために

## 各種届出や証明書の請求の際に 本人確認を行います

住民保険課戸籍住民相談係 ☎ 34・2087

対象となる手続き

● 届出

戸籍届出：婚姻届、離婚届、養子縁組届、養子離縁届、認知届など

住民異動届出：転入届、転出届、転居届、世帯変更届などの全ての住民異動届出

● 証明書の請求

戸籍謄（抄）本、住民票、戸籍の附票、身分証明書など

● 本人確認のための身分証明書

● 1つで確認できるもの

（官公署が発行した顔写真付きのもの）

● 運転免許証、パスポート、住民基

本台帳カード（写真付き） 身体障害者手帳など

● 複数必要となるもの

健康保険証、年金手帳、介護保険証、住民基本台帳カード（写真なし）、学生証（写真付き）、会社などの身分証（写真付き）など

※身分証明書などをお持ちでない人は、口頭での質問や、文書で通知などをさせていただくことがあります。※郵便による請求の場合も、同じく本人確認を行います。本人確認書類の写しを同封してください。

窓口での住民票・印鑑証明書・戸籍に関する証明書の交付

窓口での受付時間

午前8時30分～午後5時15分  
（土・日曜日、祝日を除く）

受付場所

住民保険課戸籍住民相談係

印鑑証明書の交付

住民保険課にある申請書に必要事項を記入し、登録された住民カード（印鑑登録証）を添えて窓口へ提出してください。

住民票の写しの交付

住民保険課にある申請書に必要事項を記入し、窓口へ提出してください。

戸籍に関する証明書の交付

住民保険課にある申請書に必要事項を記入し、窓口へ提出してください。（本籍地が田原本町にある人のみ）

※住民票と戸籍に関する証明書の交付は、委任状が必要となる場合があります。詳しくは住民保険課戸籍住民相談係までお問い合わせください。