

在宅でできる再転倒リスクの評価

転倒リスクのセルフチェック

以下の項目に多く当てはまるほど、再転倒リスクが高いと考えられます。ご本人・ご家族で確認し、気になる項目が多い場合は医療・介護の専門職へご相談ください。

身体機能面

- ☐ 過去1年以内に2回以上転倒したことがある
- ☐ 歩くとき足がふらつく・よろけることがある
- ☐ 立ち上がる時手をつかないと難しい
- ☐ 段差や坂道で転びそうになったことがある
- ☐ 視力が低下している・眼鏡が合っていない

薬・病気

- ☐ 4種類以上の薬を服用している
- ☐ 睡眠薬・抗不安薬・降圧薬を飲んでいる
- ☐ 立ちくらみ（起立性低血圧）がある
- ☐ パーキンソン病・脳卒中の後遺症がある

環境・生活習慣

- ☐ 自宅に手すりがない段差がある
- ☐ 足元が暗い（夜間の廊下・トイレ）
- ☐ 靴底が滑りやすい履物を使っている
- ☐ 日中ほとんど動かず横になっていることが多い

このチェックは診断を目的としたものではありません。転倒歴や身体機能、服薬、住環境などを振り返るための目安としてご活用ください。