



せんりゅう

“転んでも折れま川柳”の補足資料

山武市の転倒骨折に関する実態調査の概要

〔令和7年9月時点版〕

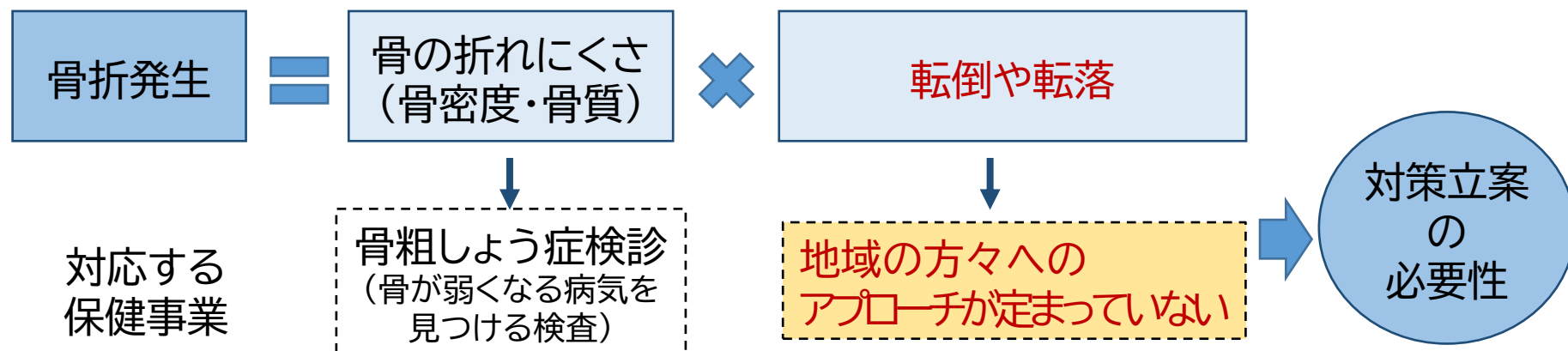


制作：山武市及び転倒骨折予防プロジェクトチーム

背景

1. 国は、高齢者の健康を守り、介護予防を進める取り組みを市町村に求めています。
2. 山武市は高齢化率37.2%と高く、高齢者向けの保健事業が重要です。
3. 山武市では、骨折にかかる医療費が過去5年間、常に3位以内に入っています。これは、不整脈や慢性腎臓病(透析あり)に並ぶ大きな健康課題です。そのため、骨折予防のための事業計画を立てる必要性が明らかになっています。
4. 骨折予防は、生活の質の維持や要介護状態の防止に非常に大切です。現在の国のシステムでは、骨折リスクが高い方に特化した予防策の仕組みが不十分です(図1)。

図1 イメージ



骨折が多いのは、どんな人・どんな骨？

表1 過去1年間に骨折を経験した男女180名の基本的な特徴

	骨折の経験者 [180名]
平均的な年齢	71歳（69～73歳くらいが多い）
女性の割合	72.2%
今回よりも前に骨折をしたことがある方の割合	41.1%
病名として多いもの （上位6病名）	
第1位	手首（とう骨遠位端骨折）[23名]
第2位	あばら骨（肋骨骨折）[18名]
第3位	背骨（腰椎圧迫骨折）[17名]
第4位	太ももの付け根（大腿骨頸部骨折）[14名]
第5位	ひざの皿（膝蓋骨骨折）[8名]
第6位	肩に近い腕（上腕骨頸部骨折）[7名]

どこで骨折が起きやすい？

表2 骨折が発生した場所とその詳細

	骨折の経験者 [180名]
発生した場所(%)	
自宅の建物内	25.6%
自宅の建物外	21.1%
外出先の建物内	8.9%
外出先の建物外	23.3%
いつのまにか	7.8%
不明	13.3%

どんな時に骨折が起きやすい？

表3 骨折が発生した時間帯

	骨折の経験者 [180名]
発生した時間帯	
6～9時台	14.4%
10～13時台	25.0%
14～17時台	29.4%
18～21時台	6.7%
22～1時台	2.8%
2～5時台	1.7%
いつのまにか	8.9%
不明	11.1%

表4 骨折発生時にしていたこと

	骨折の経験者 [180名]
発生時にしていたこと	
家事/身のまわりのこと	42.8%
運動/スポーツ	8.9%
仕事	12.8%
地域活動/奉仕	1.7%
いつのまにか	15.0%
不明	18.9%

表5 骨折が発生した原因

	骨折の経験者 [180名]
発生した原因	
アルコール摂取にともなう 転倒・転落	2.2%
急病発症にともなう転倒・転落	1.1%
つまづきやよろめきに伴う 転倒(階段や段差のない場所)	22.8%
階段や一般的な段差からの 転落	10.6%
はしごや作業用の足場、樹木、 がけなどからの転落	8.9%
車いすやベッド、椅子、 その他の家具からの転落	1.7%
氷や雪、油などで滑った転倒	5.6%
乗用車、バス、オートバイ、 自転車などの接触や交通事故	3.3%
無理ながんばりや激しい運動、 反復性の運動(疲労)	1.7%
上記のいずれでもない 日常生活での発生	11.7%
その他	19.4%
不明	11.1%



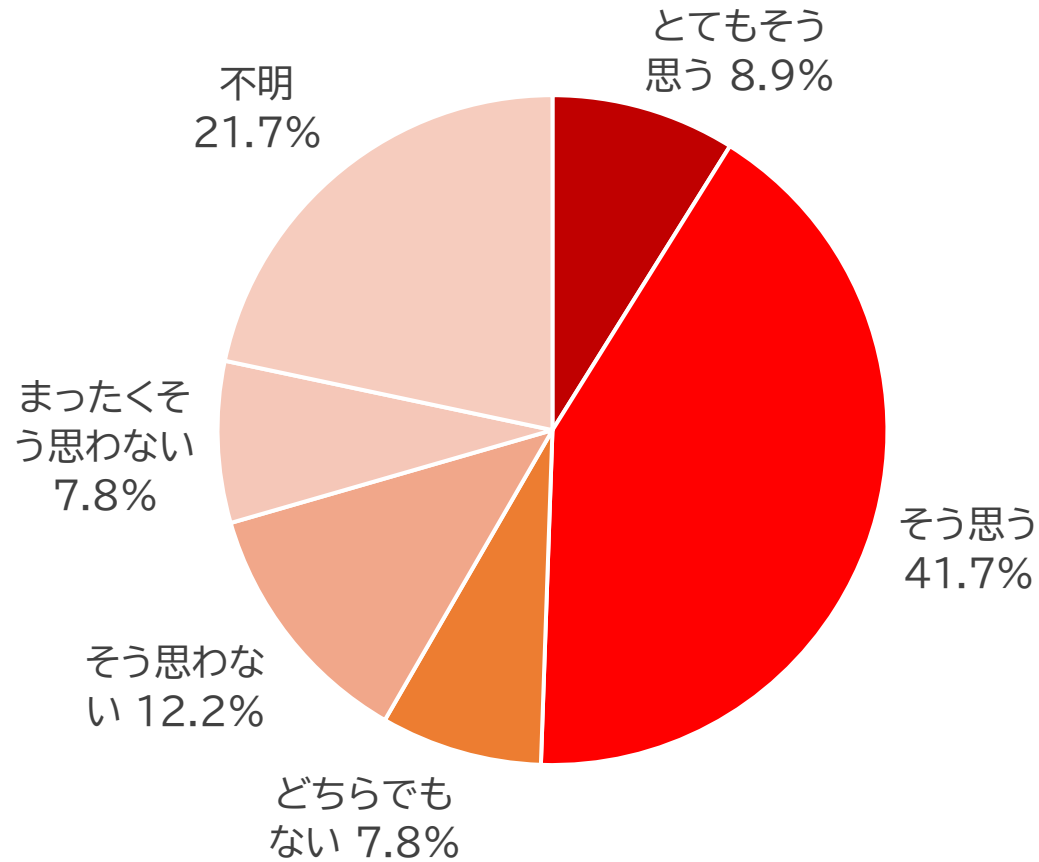
転んだり尻もちで
骨が折れてしまった
割合は 44.0%!!

骨折の病名で医療機関にかかった65歳から79歳の山武市民から協力を得て集計

「他人との衝突、誰かに支えられているときの転倒・転落」、「他人による暴力(叩かれ、蹴られ、ねじられ、踏まれた)」、「地震や火災、なだれ、地すべりなど自然災害」は該当者がいなかったため省略した。

「気を付ければ防げた」の声も

図2 骨折を防げる可能性に関する本人の評価



転倒骨折予防に役立つ川柳を求ム！

今回の調査で明らかになった山武市の骨折の現状や、実際に骨折を経験された方々の声には、多くの予防のヒントが隠されています。

自宅での活動中、日中の時間帯、そして特に女性に多くみられる手首、あばら骨、背骨、太ももの付け根の骨折を防ぐために、「足元注意」「慌てない」「骨を大切に」「環境整備」といった視点、あるいは、「転びにくい体づくり」、「転んでも上手に転ぶ」といった骨折が起こりにくくする術(すべ)を身につけるといったアプローチもありえます。

山武市民の皆さんが「なるほど！」「これならできる！」と感じるような、転倒骨折予防のための川柳をぜひご応募ください。皆さんのユニークなアイデアをお待ちしております。

あなたの「身体能力」、測ってみませんか？

わたしの健康プラス
生活機能測定会に
参加しませんか？

特別
ご招待 このご案内を受け取られた方
限定でご参加いただけます。

山武市 転倒骨折予防 プロジェクト

年齢を重ねても、住み慣れた地域で自分らしく活躍できることを目的とし、山武市と筑波大学が連携・協力するプロジェクトです。高齢者福祉課を中心に、地域の皆様とのつながりを活かして、「生活機能測定会」を含む多くの取り組みをしています。

ここから
スタートね

明日も元気に

お気軽に
お問合せを

TEL:0475・80・2642
(山武市高齢者福祉課・測定会担当)

体験者の声



測定の結果、思っていたより体力が落ちていてびっくり。自宅でする体力作りを知って助かっています。(60代男性)



生活能力を丁寧に測ってもらえて、趣味を活かせる地域のイベントなども薦めてもらえました。(60代女性)

場所 山武市蓮沼交流センター
1階 イベントスペース
住所 山武市蓮沼ハの4832-3
山武市基幹バス(さんバス)
蓮沼出張所下車2分

次回開催予定

10月23日(木)



生活機能の測定

動けるつもりでいませんか？

筑波大学との連携により、筋肉量や骨の強さなど生活や仕事に必要な機能をみます。いまの状態を維持するヒントが見つかります。

受付と問診

12項目の
測定

結果のお返し



測定結果は、評価とアドバイスを分かりやすくまとめた「3つ星チェックと自己管理のポイントの一覧表」でお渡しします。



筋肉量や骨の強さを測ります。



簡単な検査で、腕や足腰の強さを測ります。



声の出しやすさや飲み込む力などを測ります。



生活視力や手先の動かしやすさを測ります。



転びそうになっても立て直せる力や姿勢を保つ力を測ります。



結果をまとめて、自分でできる対処法を見つけるお手伝いをします。

*靴などを含め、動きやすい軽装でご参加ください。

*測定にかかる費用は、山武市が負担しております。

付 録

骨折の発生状況

その骨折が起きた 具体的な場所と状況

太ももの付け根(大腿骨)の骨折をされた方

1. 勤務中(XX町)荷物を持ち、階段をのぼっている時、体のバランスをくずし転落。
2. 車を洗っている時に脚立から落ちて、股関節を骨折。XX病院を診察した。骨密度が低下しているとも話を受けた。
3. ベランダから居間に入る時、植木鉢を持っていたので、風が吹いてきて植木鉢にカーテンがひっかかると共に前が見えなくなり上る時に転んだ。
4. 抗がん剤治療が終わり帰宅しようと病院の駐車場を歩いていたら、わずかな傾斜に足を取られ転倒した。
5. 溝で木の葉を取る作業で溝を跨いでいたら、竹やぶで滑ってわき腹をぶつけ、肋骨を骨折。XX医療センターで、CT撮影をした。
6. 車に荷物を積もうとして、マットのはじにつまづいた。
7. スーパーのレジで商品を交換するために駆け足したために、滑って足を引っ掛けてしまい、転倒した。
8. 昔から腰が痛い、通院。昔は鉄工所勤務で、重い物を持っていたことも影響していると考えている。
9. 食後食器を片そうとしてバランスを崩して転倒
10. 山武市XX町XXで県道でつまづいてたおれた。左側の左腿骨骨折しました。
11. 駐車場にて石につまづき転んだ
12. 前から股関節が痛かったのがだんだんと悪くなったと思います。
13. 自宅→自転車を車庫に収納時に起きました
14. 朝おきる時にふとんに足がからんでころんだ
15. 田んぼでコンバインを片付けている時に、滑って転倒した。下がコンクリートで、水洗いをしていたため濡れており、サンダル履きだったため余計に滑った。
16. 草刈り中に転んで骨折。軽い脳梗塞の可能性があって、2本中1本がふさがっている状況。原因不明で、入院中も幻覚やしびれがあり、現在も内科加療中。2、3年前から背骨の狭窄症もある。
17. 30kgの米を精米しようとして持ち上げ腰に痛みが走った
18. 花屋の前で車を降りたさいに足がもつれて転倒した。ドライブ
19. 玄関から下る所で

その骨折が起きた 具体的な場所と状況

肩に近い腕(上肢)の骨折をされた方

1. キッチンで拭き掃除をしていたところ、丸椅子を脚立代わりに乗っていたところ、滑って転倒した。
2. 足で回転運動していた時に足がもつれて転倒。左手首骨折
3. 立ち寄った道の駅にあった坂で、雨で濡れていた芝生で滑ってしまい、転んで手首を骨折した。
4. 自宅の外窓を掃除中バランスを崩し転倒
5. 庭木の刈り込み中、2.7m位の高さから落ちた
6. 雨が降った後、自宅の庭をサンダルで歩いていた所、一瞬に尻持ちをつき、手をついた方を骨折
7. 主人の知人のお通夜に、富里に向かう途中、道に迷ってしまい芝山で道を聞こうと道路沿いの事務所に行こうとした。急に犬が吠えて飛び出した為、後に跳びはねて尻もちをついてしまい左手をついてしまった。
8. 台所作業している途中でつまづいて
9. わからない
10. 今まで農業をしていたのですが、主人が亡くなり、農家を終わりにして自宅でポツンと1人でいるより、パートに出て働くのもいいかなと思い、少しでもボケのじきをおくらせようと思い働いています。腰の方はだいぶよくなり楽しく働いています。
11. 1月7日山武市XXの駅の近くの道路で氷・雪すべって転倒
12. 東金市のスーパーを出てすぐのところの車止め
13. 畑で草取り中
14. 自転車で行き、砂にタイヤをとられ転び、肩の骨を折った。
15. 娘、孫と一緒にXXの入口でマットに引っ掛かり転んで骨折した。
16. 八街～成東道路木原にて交通事故。自転車
17. 八街市の施設での仕事でいそがされ物を取りにいったさい、足元にあった物につまづきいきおいよく転んだ。
18. 夕方に犬の散歩中バランスをくずして転んだ。手足のねんざですんだ。
19. 草取をしようとして(置いてある)ブロックの上がぬれていたため、すべって左手をブロック(前の家との境)にふれて骨折
20. 玄関(雨の日夕方)

その骨折が起きた 具体的な場所と状況

上肢骨折

自由記載

つづき

21. 外出するため雨のなか庭を走り滑って転ぶ
22. 家の2階から転んで骨折した。
23. 寝室で睡眠中ベットから落下した
24. XXの整形外科の駐車場でよそ見をして歩いていたら車止めで足をひっかけて転んだ
25. ビールを飲んでベッドに立上り肩から落ちました。その時は解らず「言われて見れば、あっそうか」と思いました。その後一切飲酒は致しません。
26. 居間でスティック掃除機の充電コードにつまづいて転倒
27. XXの駐車場、車のドアノブをつかみ損ねて後へ転倒。手首を骨折。
28. 植木の刈込み中、屋根より落下した。
29. 人工股関節にして年に1回診察を受けている。骨折としては、5年前にバドミントンをしている時に転んでしまい、左手首を骨折した。
30. 駐車場の段差にゴムマットがあって雨ですべった。
31. 昨年10月にパーキンソン病と言われ、骨粗しょう症の薬は中断している。
32. 山武市内のお寺で家族の法事後、右の階段を踏みはずし、4～5段目ぐらいから落下。両脚打撲、上唇裂傷（1針縫う）
33. 自宅の屋根そうじをしようとはしごで登っている時落下し両手首を骨折
34. 雪が降っていて自転車ですべった
35. リビングの段差17cm位の所をよそ見をして下りたら、そこに孫が遊んでいたおもちゃの汽車が置いてあり、その上に右足を乗せてしまい、思い切り右足がとられ尻もちをついた。右手を床につき、右手首を折ってしまった。
36. 猫を抱いていてあばれて転倒。手をついた。
37. 居間で猫をよけようとして
38. 娘のマンションへ一緒に行き大荷物を持っており、ドアを開けるのに邪魔にならないよう一歩下がった所が自分が居た場所より一段低い場所であったためつかる手すりもなく転倒し左手首複雑骨折
39. 川辺の遊歩道で孫と遊んでいて、孫のキックボードを借りて走らせ前のめりに転倒した
40. XXの道路を歩いてたとき、つまづいてころんだ

その骨折が起きた 具体的な場所と状況

上肢骨折

自由記載

つづき

- 41. 近所の宅地内ですべってしまった
- 42. 市道下り坂を自転車で走行中に転んだ
- 43. XXのXXに人を探しに行き店内の通路に置いてあった台車に足をひっかけて転んだ。左ひざと肩の骨折をしました。
- 44. 自宅庭のこけの生えている所(少し傾斜ぎみ)ですべって転んだ(雨が降っていた)
- 45. 庭のつつじの中を草刈り機を使って草を刈っていた時にきりかぶにつっかかっところぶ。そして左手首をついてしまって骨折しました。
- 46. 足元に障害物があり何気なく外を歩いていたので急にバックしようとしたら転んで手をついて手首を骨折
- 47. 犬に引っぱられて電柱に衝突する。
- 48. 山武市のコンビニのトイレを出た所でつまづきころんだ
- 49. お風呂場で掃除している際、物が倒れてきたので滑ってしまい、転倒した。肩をぶつけて骨折した。

その骨折が起きた 具体的な場所と状況

肋骨/圧迫骨折

1. わからないまま骨折をしてしまいました。した事で家族に負担をかけたり大変です
2. ハウスの修理中に脚立から転落
3. 空き地で犬の散歩。ひもにひっかかりバランスをくずして尻もちをついた。
4. リビングでよそ見して歩いていてファンヒーターにぶつかりそばにあったソファの肘当てにおもいきり胸をぶつけた。診察では骨折はしていなくてひびが入っているとの事でした。
5. 自宅で自分の手で相手のお尻あたりを軽くたたいた時骨折し、あれこんな事位で骨折してしまったという感じでした。(骨粗しょう症の治療はうけております)
6. エアコンのそうじ
7. XXレッスンの終了後XX公民館の駐車場。両手に荷物を持っていて車のトランクに入れようとして車止につまずきすわりこむ。熱中症のめまいにおそわれた。肋骨の骨折。
8. 道路でホースにつまずき(胸ヒザ)
9. 電動シャッターが下がるのと身の出るのがおそくはさまれた。ろっ骨を骨折、ひびがいった
10. 自宅の階段を下りて来る時に踏みはずす。下から2段目位
11. 山武市XXの室内
12. 作業場の屋根の上からかき根の枝を切っていた時に足をすべらせて落ちました。
13. 朝、洗たく物のカゴを持ち上げた時
14. 夫がトイレにいられないので手をひいたがたてないのでむりにひっぱった
15. 居間で家族と幅飛びの競争しててカーペットの上で足のうらがすべって転倒。腰を打撲、そのあと座って(痛みで)立ち上がれず、病院でレントゲン。骨折にならなくて済んだ。
16. 昨年7月に脊椎管狭窄症の手術をしたが痛みが取れなかった為、検査をした。結果、骨折はしていなかった。
17. マッサージの時に強くもまれてその次の日あたりから痛くなり、歩くのが大変でした(腰)
18. 雨で地面がぬれていて滑ってしまった
19. 近くの店に買い物に行く時道路のはしを歩いていたらすべって転んだ。場所 山武市XX手前の道路。
今年も同じ場所で転んで顔面骨折しました。
20. 体育館でXX体操中 片足立ちをやっている時

その骨折が起きた 具体的な場所と状況

肋骨/圧迫骨折

自由記載

つづき

21. サンプルームのフローリング 骨が弱っているから、重い物は持たぬ様、お医者さんに言われていたが、人に頼むのが嫌で、一人で片付けてしまいました。
22. 玄関をおりる時段差ですべった。
23. 室内で坐ってお茶をのもうとした時にビニールの椅子だったのでつると滑ってしまった(高さ20cm位の丸椅子)
24. 朝起きたばかりで雪のふった朝で体が動きがわるかった。ベッドの角に足を取られて前だおれになり胸を打った。
25. 2回ぐらい車とぶつけてこしをねじり、それから自宅で階段からおちてこしをつよく打ち、骨折をまぬがれましたが、それからこしがいたので病院でマッサージをうけています。
26. 道路と畑の境
27. 自宅階段にて下りる時すべって背中を打った。
28. 7月2日に東京へ出かける予定で、7月1日夜10時頃仕度をしていて、スリッパをはいて動いていたので、つまづき柱にぶつかりました。
29. 玄関を出てすぐのスロープの手すりにちょっと体をぶつけてしまい肋骨を折ってしまった。まさか!!と思ったら折れていた。骨には自信があったのですごいショックをうけた。3回折った。
30. 近所に用があり行き帰りに犬走を歩いていたら、犬走に出っ張っていた戸袋のようなものに頭を当たった反動で、1~2m位飛び転倒する。(腰曲がりて下向いて歩いていたので)次の日、XXのXX整形外科を受診しレントゲン／CTを撮りましたら、圧迫骨折になりました。
31. 電話をかける前にいすに腰かけようと思い腰を落としたらすわる方がない方にすわろうとして尻もちをついた。
32. 倒木伐採の時、はしごから落ちる
33. 自宅付近で草むしりをしていて、急に立ちあがり次第、腰痛でメリメリとして痛くて、XX整形に行った。レントゲンで、腰椎スベリ症と診断され、コルセットを作った。
34. 胸部にいたみを感じて、整形外科でレントゲンを撮っていただきましたが、骨折はなしとの診断(見えない所にひびの可能性)急にあとずさりをした時に体勢をくずし後ろに背中から転倒。背中を強く打った。

その骨折が起きた 具体的な場所と状況

肋骨/圧迫骨折

自由記載

つづき

35. 庭にあみ戸が落ちてきてあみどは大じょうぶだけれども大事なのでよかったと思う。
36. たぶんくしゃみの後に痛みがあったので、その時骨折したと思う。2、3日ガマンしたが痛みが引かないので、整形外科のある病院に行ったがレントゲンでも分からなく痛みどめを打ったが、トイレに行くにも痛み、トイレで座ったまま動けなくなりケイタイを持っていたので(妹からのアドバイス)119番にTELした。XX医療センターに運ばれ腰の骨が折れているのが分かった。ケイタイを持っていたて助かりました。
37. 犬の散歩をしていて道路の段さに気がつかず転んだ。
38. 室内でのストレッチの最中、椅子に座って脚をあげた時
39. 近所の人を通りかかったので、挨拶をしようと思い、よそ見をして駐車場の段差でつまづき肋骨を2本折ってしまった
40. 庭に出たら学校の電気がついていて消すように言おうと学校へむかった。先生が帰るのを見たので急いで(サンダル)走っていてつまづいて転んだ(金曜日)
41. 道で転倒
42. こしの骨が1ヶ所折れた
43. トイレに手すりを付けた。もっと早くするべきだった。就寝中トイレで転倒
44. 自宅に於いて腰が痛くなり接骨院に行きました。帰って来たら痛くて歩けなくなり病院で整形にかかり圧迫骨折との事でした。重い物を持ったりしない様にとの事でした。骨密度が低かった事もわかり現在薬を服用中。
45. 通勤途中、公園のすべり台下りた所でしりもち
46. 2階から降りようとして階段の下から2段目をふみはずす。
47. はしごから落下
48. いつのまにか寝起きに腰に痛みが出る様になり骨折していた
49. ゴルフスイング急にした際に、腰・背中を打ち負傷。

その骨折が起きた 具体的な場所と状況

その他の骨折

1. 草刈りの草や竹・木を脚立を使って昇降(ダンプの荷台)の時、脚立のロックがこわれていて確実にロックされなくて脚立と一緒に倒れた
2. 自宅居間でカーペットにつまずきフローリングに右足をぶつけ転倒。
3. 右膝まだ正座できない
4. バイクでツーリング中、軽トラが急に右折して衝突した。
5. 自宅の庭にて、薪割機で薪割の作業中、機械に左手指をはさまれた。
6. 広報配布中、配布先の庭でオートバイにてころんだ。
7. 抱いている猫に気をとられて、家の玄関で転倒。左膝骨折(痛み強く歩行困難となり整形受診しニーブレス固定で改善あり)
8. 東金市XX駐車場 車から降りる時、足のバランスがくずれ転倒し骨折した。
9. 朝起きた時、痛くて起きられなかった。
10. 作業場に於いて農機具に手をはさまれた
11. 乗用草刈り機で、太陽光パネルにつっ込んだ。ゆっくり注意すれば防げた。
12. 庭で植木の手入最中にすべりころぶ。足首骨折
13. 店内でくつ下で歩き、急いで物をとる為、目線が上でもちあがっていることがないものがもちあがっていてぶつけた。もともとひびが少し入っていたようで同じ箇所だった為力いっぱいぶつけて骨折。
14. 後の倉庫の電気を消したあと、家に向かって歩いていた時に石につまづいて転倒
15. 作業車の荷台の上で枝切りをしていて車より落ちて足首の脱臼骨折をしました
16. ランチ会の帰り、この日は友人の車に乗せてもらっていた。XX道をXXトンネル方面へ走っていた。会話が途切れ、少しすると車が左縁石へ向って走っているのので「縁石に向っているわよ！」と声をかけたが直らず、もう一度声をかけるも間に合わず、縁石へ乗り上げた後、中央線当りで横転
17. 両手に荷物を提げて家の玄関前のコンクリートの階段をおりた時転んだ。なぜ転んだのかわからない。
18. 自宅で就寝しており朝起床時痛みが有り、ギックリ腰と思い接骨院に行ったが痛みが強く病院に受診した。
19. 急な雨でゴミを捨ててに行ったが戻った。カンのゴミを右手に持ち駐車場の入口でつまづいて体が飛んでしまった。袋を持っていた小指骨折した。

その骨折が起きた 具体的な場所と状況

その他の骨折

自由記載

つづき

20. 食事が終わり食器を流しに運ぶ時にコードにつまづき、伏臥状態に倒れ左手小指を冷蔵庫に強打し骨折となった。
21. 友人宅の庭の段差で足をふみはずして
22. デコボコの道で足をとられて右手を骨折、少し気をつければころばないと思う。ガタガタ道
23. 自宅の庭で雨あがり(砂まじり)にすべって転んだ。いつもは砂等ないところでコンクリートの上
24. 道路と草地とのさかいめ、自分の足(かた方の足)で長い草をふみ、間に足を入れて前に進むのが困難になった為、ころぶ時道路側にもろにひざを打ちつけた。ホールを歩行中、前の人が急に立ち止まったので、避けようとして、よろめき転倒
25. 山武市成東のXXXX駐車場。買った物を両手にさげて、のき下の鉄板の上を歩いていたら、雨が少し降っていたので、すべって転んだ
26. 1月3日、客布団を干し片付け中、階段を踏み外し(1段)捻挫しました。
27. 山武市XXのXXわきの農道で散歩中、意識がなくなり転倒した
28. 裏庭で脚立に乗り、雨どいに溜った枯葉除去中に踏み外して転落、右足カカトを強く打って骨折
29. 敷地内の樹木の剪定で敷地外の道路に脚立を立てそこから1M程の高さより落下し左踵骨を骨折
30. 税務申告に行った先で待合の時、イス(→折りたたみパイプイス)がすべってヒザから落ちた
31. 畑や庭の草とりをした後、腰が痛くて銚子市のXX整形外科に変形性ひざ関節症の治療の為にかかっていたので、その折、何回か注射をして頂きました。

骨折を防げたかと思う理由

骨折が起きないように 防いだり、避けられたと思う

1. 骨密度がとても低かったので、もっと若いうちから骨を丈夫にしておけばよかったと思います。
2. 三脚の固定が不十分だった為(バランスを崩す)固定をする事
3. ドアノブを消毒しようとしたので、やらなければよかった
4. 自転車にのらなければよかった
5. 足元をよく見るべきだった。
6. ・骨が脆くなっていました・食生活に気をつける事が大切だと思いました・カルシウムをとるとか適度な運動など日々自分に出来る事をするべきでした。反省です。
7. 滑り易い材質の椅子と滑り易い化繊のスラックスをはいていたため気を付けることができたはず…と思わずにいられないがその前に骨密度に注目するべきで慢心があった
8. おちつきがないのでよく見てすわればよかった
9. こわれていたら使用しない方がよかった
10. 作業の終了間際であった為、集中力が欠けていた事、安全確認がおろそかになっていた時間帯であった
11. 足もと確認。あせって急がない事
12. 植木鉢を下に置き、中に入ってから取れば良かった。
13. かけ足をしなければ防げたと思う
14. 自分で動く事もリハビリだと思ったがやらないようにしておけば避けられたと思う。
15. 後々考えれば、今はテレビでもコマーシャルをしているけど、その頃は、気付けなかった骨のこと。もっとカルシウムを試していたら良かったと思う。
16. スーパー等の購入品は自転車の荷台より降してからかたづける様に注意しております。
17. サンドルではなく、直足袋を履いていれば防げた。
18. 駐車スペースが軽く傾斜していたのでバランスをくずした
19. 気を付けたら防げたと思う
20. 段差があったため足元に注意すれば良かった
21. 天候により庭の状況を確認して、履物を選ぶことで防げたのではないかと思う。

骨折が起きないように 防いだり、避けられたと思う

自由記載

つづき

22. 時間に余裕を持って出かける事、ナビを合わせて行けばよかった。
23. 行動はゆっくりと
24. ロードバイクで砂の上を走らないようにする。
25. 置いてあるブロックの上がぬれていたのに、すべることは避けられたと思います。
26. 滑りやすい所を走らない
27. 片方しかなかった手すりにつかまっていれば防げたと思う。
28. よそ見をしないで足元をよく見て歩く
29. 酒は飲まないことがよい。
30. 通る所にコードは置かない様にする事
31. 防護のロープを用意。
32. ある程度セーブすれば防げたと思う。
33. ゴムマットを敷かなければスベってないと思っています。
34. 注意をすれば防げたと思う
35. よく足元をたしかめていればさけられたかも。
36. 年がいもなく初めてのキックボードなどで遊ぶべきではなかった。
37. スピードを落としてゆっくり走ればよかった
38. 通路に台車を置いてなければ(他店は全てカードです)ころばなかった。足をひっかける事はなかったです。
39. 履物がサンダルですべりやすったのと、その場所を避けて通れば良かったと思う。
40. 良く下を見て注意がたりなかった。うっかりした。
41. 脚立から倒れない様に固定しておけば転倒は避けられたと思う
42. よそ見をしたのが原因なので
43. 性格がおっちょこちょいなので、今後は気を付けて落ち着いて行動するように心掛けます。
44. ふざけてもたたかなければ骨折しなかったと思うから。

骨折が起きないように 防いだり、避けられたと思う

自由記載

つづき

45. 階段から下りるのをあわてずにゆっくりおりていたら、電話に出るのにいそいでいたので。
46. 骨が弱くなっているので動作をゆっくりにして、下から持ち上げるのではなく上段においてからにした方が良かった
47. 椅子につかまればよかった。
48. 家人に頼めば手伝ってもらえるが若い人達はいつでも用事がある～と言われ、なかなか手伝ってもらえず自分では無理かなと思ってはいるが待ちきれず自分でやってしまいます。
49. 新品のくつ下をはいていたのでくつ下が新しい時はせんとくをしてからはく。
50. 気を付けて作業すれば防げたと思う
51. 犬走を帰らないで、下の芝生の所を歩いて行けば骨折は防げた、後で思いました。
52. 準備不足
53. なるべく骨に良い食生活をするよう心がける。
54. 気をつけて歩いていれば避けられたと思う
55. 気を付けようと思いましたが少しでも野菜などを作りたいので出来る時は動こうとしている。
56. コンクリートと土との間の段差。土が雨で流れて段差が出来たので直しました
57. 家中に手すりを付けた。
58. 自分で気を付けるしかない
59. 難病と診断、骨密度まあ大丈夫と言われ入院から退院後もプレドニン服用は続く。それこそ予防薬として骨粗しょう症ならない為にも1回/Wの予防薬は早めに処方してほしかった
60. まず身体をならしてからやるべきだった。
61. 摺り足で歩行しなければ避けられたと思う。
62. 雨上がりだったので、ユーターンする時注意してむきを、かえるべきだった。
63. 動物(猫)抱きかかえての行動に注意する
64. 急いでいた事を反省し、普段から運動してバランスを取りたい。
65. 農機具のエンジンを切れば良かった

骨折が起きないように 防いだり、避けられたと思う

自由記載

つづき

- 66. 注意すれば防げた。
- 67. 足元に目を向けて足を上げて歩く
- 68. 手を伸ばしすぎて車から落下したものでちょっとしたむり？無理はしないで慎重にすべきであった
- 69. 雨の中慌てて車に乗る為走って段差で滑って転んだ時
- 70. 手すりがついていたのに使わなかったこと(自分の脚力への過信)
- 71. 足元に注意すればつまづかなかったから
- 72. 歩く事に集中すれば避けられたと思う
- 73. 足元に気配りできていれば…ガタガタ道だったので
- 74. 雨にぬれた鉄板はすべりやすいと知っていたのでさけられたと思う。
- 75. 布団など大きい物を抱え階段を上り下りを無理をしてやらなければ良かったです。
- 76. 掃除道具(棒)を片手にもち、作業中、不自然な姿勢となってしまったのが原因であり、もっと注意して作業にあたれば避けられたと思う。
- 77. 業者にまかせる