



かわら版



今回は

転ばない環境づくり

家の中を整えよう

高齢者の転倒は約50%が家の中で起こっています

生活環境をチェックして
転倒の原因を減らしましょう

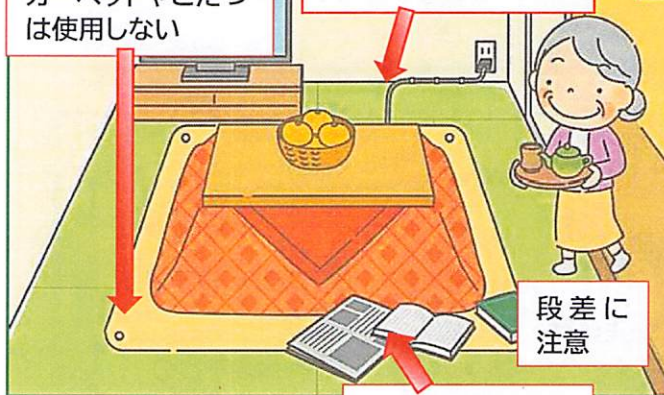
- ★「私は大丈夫」と思い込まない
- ★できる対策はきちんとしましょう
- ★年齢に応じた環境作りをしましょう



引っかかりやすい
カーペットやこたつ
は使用しない

コードの配線に注意。
歩く動線避ける

廊下に物を置かない
片づける



段差に
注意

床に物を置かない



足元がよく
見えるよう
に明るくする

手すりを
付ける

かかとが無い
スリッパは危険

手すりを
付ける

階段は滑り止
めをつける

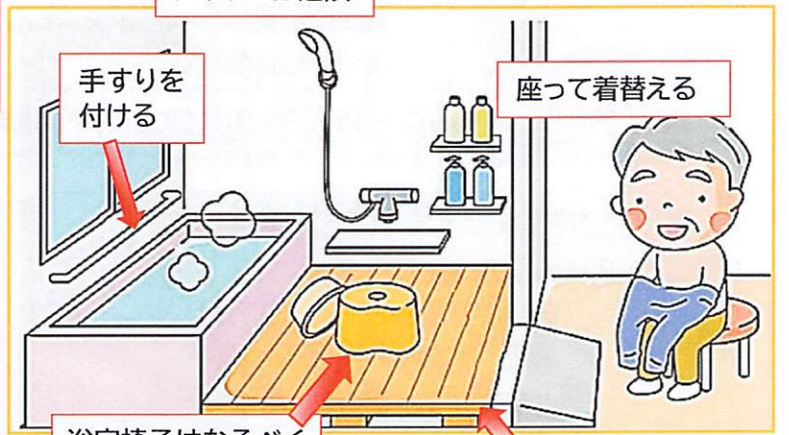


手すりを
付ける

玄関マットには滑り止
めを敷く。又は玄関マ
ットは使わない。

上がり框が高い場合
は踏み台を置く

靴の着脱時のた
めに椅子を置く



手すりを
付ける

座って着替える

浴室椅子はなるべく
座面が大きく高さも
あるものにする

段差が大きい場合はすのこや
スロープで段差を小さくする

ポイント は **ぬ・か・づ・け**

ぬ

濡れているところは滑って転びやすい

床が濡れていたら放置せず拭きましょう

か

階段、段差はつまずいて転びやすい

階段には滑り止めを設置する
部分敷のじゅうたんはやめる

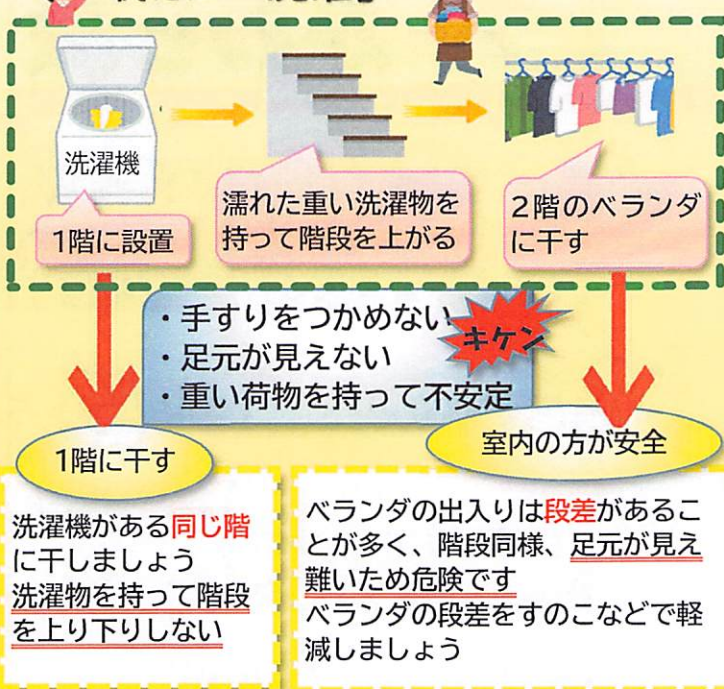
づけ

片づけていないところはつまずいて転びやすい

整理整頓を心がけ、すっきり暮らしましょう

行動は効率のいい動線で安全に！

例えば「洗濯」



転倒の原因は環境の他に、筋力低下、視力低下、注意力の低下や薬の副作用などもあります
予防可能なことは予防しリスクを減らしましょう

- ① 筋力、体力維持に努める
- ② 暗く見えにくいところは明かりを点ける
- ③ 服薬している薬の副作用を知る など

家族介護教室 開催のお知らせ

認知症について知ろう！

—認知症かな？と思ったら— 認知症の薬

3月17日木曜 14:00～
場所：知立老人保健施設1F

講師：薬剤師 佐野文章先生
東刈谷訪問看護ステーションゆらり

★要予約

0566-81-8880(知立市西部地域包括支援センター)



感染対策をして実施します
当日、体調不良の場合参加できないことがあります



知立市東部地域包括支援センター

☎ 0566-82-8855

(FAX: 0566-83-4070)

場所：知立市八ツ田町泉43

(知立市福祉の里八ツ田内)

担当地エリア
小学校区

*知立小学校*来迎寺小学校
*八ツ田小学校*知立東小学校

知立市西部地域包括支援センター

☎ 0566-81-8880

(FAX: 0566-83-7776)

場所：知立市新林町北林44

(知立老人保健施設内)

担当地エリア
小学校区

*知立西小学校*猿渡小学校
*知立南小学校