

# いきいき通信



～ 地域包括支援センターだより ～

平生町高齢者地域包括支援センター（平生町社会福祉協議会） ☎ 56-8000

— はつらつとした毎日を —

## 【 転倒を予防する環境づくり 】

12月に入り、冬の冷たい空気が身に染みるようになりました。みなさまいかがお過ごしでしょうか。冬は厚着のため身体が動かしにくく、寒さで筋肉も固まってしまうため、いつもは躓かないようなほんの小さな段差に躓いてしまうこともあります。住み慣れた自宅で安心して過ごせるように安全に移動できる環境を作りましょう。

### 転倒しやすい場所

#### ■ 段差がある場所



階段などの大きな段差だけでなく、薄いカーペットや畳のへりなどほんの小さな段差で躓いてしまうこともあります。

#### ■ 暗い場所



暗い場所は足元が見えにくく、視野も狭まるため、物にぶつかったり、躓いたりすることがあります。

#### ■ 物が多い場所



床に置いてある広告や新聞紙で足が滑ったり、電気コードに引っかかってしまうことがあります。



#### ■ 濡れている場所

室内では台所やお風呂場などの水回り、屋外では雨の日のマンホールやタイルの上が滑りやすいです。



生活の中での困りごとに関するご相談は、

『平生町高齢者地域包括支援センター』へ

平生町大字平生村 618-2 ☎56-8000 ふれあいまちづくりセンター



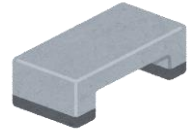
# 転倒を予防するポイント



## 自宅

### 玄関

- 上がり框に踏み台を置き、段差を低くする。
- 玄関マットは敷かない。



### 居室

- 新聞紙や広告など、滑ったり躓きやすい物を床に置かない。
- コード類は壁に沿わすようにする。
- 絨毯やカーペットのふちがめくれないようにテープなどで固定する。



### 階段

- 一段一段に目立つ色の滑り止めをつける。
- 足元に照明をつける。

### 浴室

- 床や浴槽に滑り止めマットを敷く。



## 屋外

### 道路 駐車場

- 雨の日はマンホールやタイルが滑りやすくなっているため、避けて通る。
- 駐車場では車止めに躓かないよう足元に注意する。



## 介護保険で住宅環境を整える

介護保険の申請を行い

要支援 1, 2    要介護 1, 2, 3, 4, 5



手すりを借りることができたり、住宅改修にかかる費用の一部補助が支給されることがあります。



いずれかの認定を受けると…



工事の前に手続きが必要のため必ず事前にご相談下さい！