

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

— 日々の暮らしのお手伝い —

【 ころばんように 過ごすには 】

銀杏の葉が黄金色に色づきはじめ、日ごとに秋の深まりを感じるころとなりました。みなさまいかがお過ごしでしょうか。さて、10月10日は「転倒予防の日」と定められています。今月は、「転倒予防」についてお伝えします。

寒い時期こそ 転倒にご用心



体が動かしにくくなる

- ・体の冷えやこわばり
- ・厚着をする

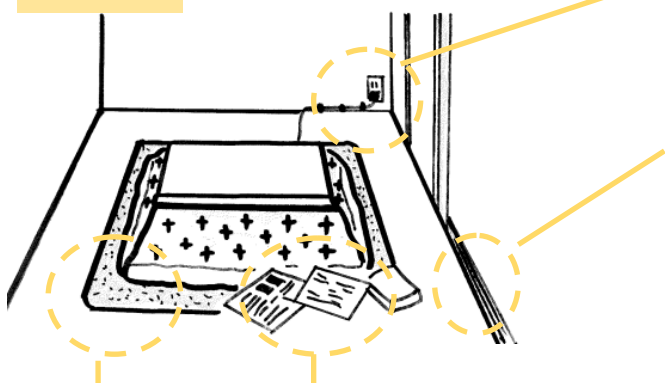


環境が変わる

- ・こたつやストーブなどの配線
- ・厚手の寝具や敷物などの使用
- ・路面の凍結、外の暗さなど

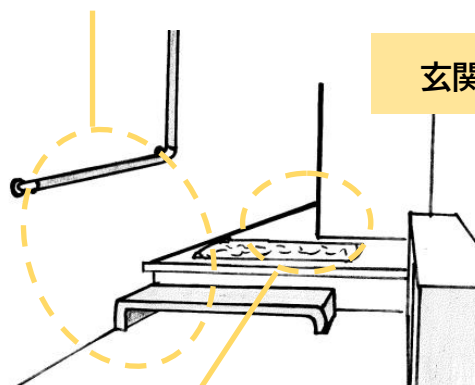
“ころばん”環境づくりのポイント — まずは自宅の転倒予防策を —

居室



- ▶ コードの配線は歩く導線避け、壁をはわせるか部屋の奥にまとめる
- ▶ 段差にスロープを付けたり、廊下に手すりをつける
- ▶ 上がり框が高い場合は踏み台を置く
- ▶ 新聞紙や広告など、滑ったりつまづきやすいものを床に置かない
- ▶ 絨毯やカーペットがたわまないようにする
- ▶ ふちがめくれないようテープなどで固定したり、滑り止めを敷く

玄関



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



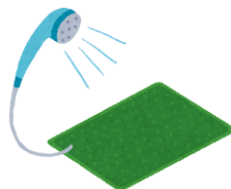
階段



- ▶ 目立つ色の滑り止めをつける
- ▶ 足元がよく見えるように照明をつける
- ▶ 滑りやすいスリッパは使用しない



浴室



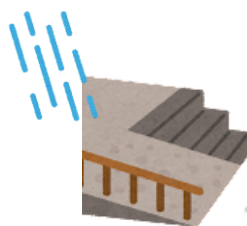
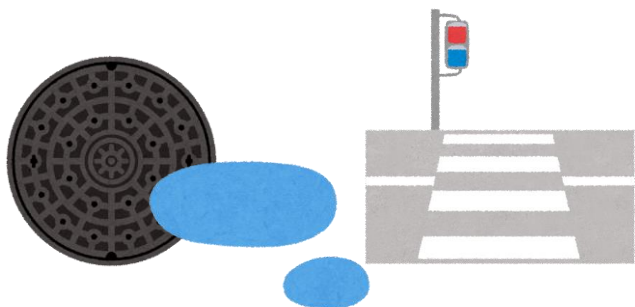
- ▶ 椅子に座って着替えるようにする
- ▶ 床や浴槽に滑り止めマットを敷いたり、手すりをつける
- ▶ 石鹸などの使用後はぬめりが残らないよう床をよく流し乾かしておく

夜トイレに行くときや、朝起きたときは特に体が動かし辛くなるかと思います。急に起き上がると立ちくらみを起こすこともあります。布団の中で体を動かしたり、ゆっくりと起き上がり、動く準備をして動作をとることをおすすめします。



屋外での転倒予防策 — 滑りやすくなる場所にご用心 —

- ▶ 凍結時や雨天時、
雨上がりのマンホールやグレーチング、横断歩道、スロープ、傘立て周辺



お使いの杖の先が滑りやすくなっていませんか？
杖先にゴムを付けたり、傷んでいる場合は交換もできます。



押し車のブレーキがゆるくなっていないかなども確認してみましょう。

