



転倒を防ごう

10月10日は転倒予防の日です。転倒事故の約半数が住み慣れた自宅で発生しています。加齢に伴って、日常生活の中にも転倒事故のきっかけとなる危険性が発生してきます。住み慣れた自宅であっても、転倒予防のために以下のような点に注意しましょう。

転倒しやすい場所

- ・段差がある場所
- ・片付いていない場所
- ・暗い場所
- ・濡れている場所



事故の原因となるものを減らす

- ・明るい照明に変える
- ・床や階段に物は置かない
- ・小さな段差を減らす(段差予防のシートなど)
- ・電気コードはまとめる、カバーをつける
- ・バスマット、玄関マットを変える
- ・靴、スリッパを変える
- ・家具が動かないように固定する



上記は主に居室空間でできる転倒防止策の一部です。

高齢者の転倒事故が最も多い場所は居室です。慣れた環境ではつい油断しがちになります。日頃から整理整頓、危険な箇所がないかの確認をしておきましょう。



	日	月	火	水	木	金	土
AM	△/△	△/△	△/△	△/○	○/△	△/△	△/△
PM	△/△	○/△	△/△	△/△	○/△	○/△	△/△

看護/赤 リハビリ/青 ◎…大歓迎 ○…空あり △…要相談

※祝日の訪問に関してはご相談ください。「空きあり」と掲載されていても、すでに埋まっている場合がございますので、ご了承ください。

まずはお気軽にお問い合わせください

 546-7644

ホームページ



公式LINE

