



連載

セーフコミュニティいすみおおつ

第
56
回

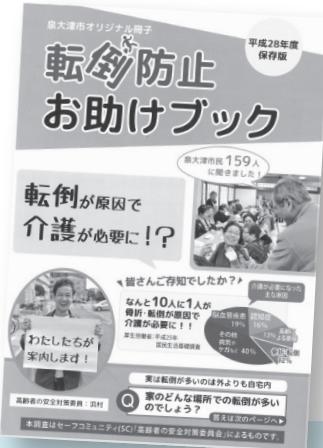
転倒防止のために



新型コロナウイルスの影響で、家に居る時間が増えた人も多いのでは？
実は、高齢者（65歳以上）の家の中で起こるけがのうち、7割以上が転倒・転落です！

「転倒防止お助けブック」を活用し、家でのケガを予防しましょう！

セーフコミュニティ「高齢者の安全対策委員会」では、転倒した場所などを調査して作製した「転倒防止お助けブック」による啓発を行っています。冊子には家庭でできる転倒防止のポイントやチェック項目、経験談などが盛り込まれています。ご自宅の状況を確認してみましょう！



平成28年に全戸配布しています。
必要な人は高齢介護課まで。

転倒防止のための 8つのチェック項目

- 寝室からトイレに行く通路は明るいですか？
- 玄関・階段・浴室・トイレなどに手すりをつけていますか？
- コード類にたるみがなく、壁にはわせてていますか？
- 週に一回以上運動をしていますか？
- 床にズレやすいマットや敷物はありませんか？
- 玄関の電灯は明るいですか？
- 置の滑りやすさに気を付けて歩いていますか？
- 小さな段差や敷居を把握していますか？



たくさんチェックがあるほど、転倒を防止できています。