



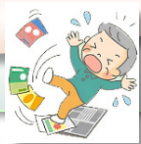
今回は

### 転ばない環境づくり

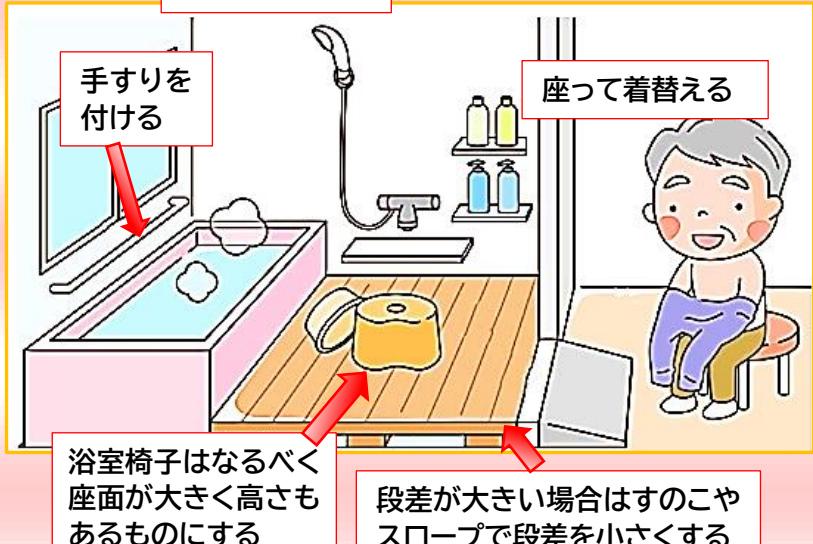
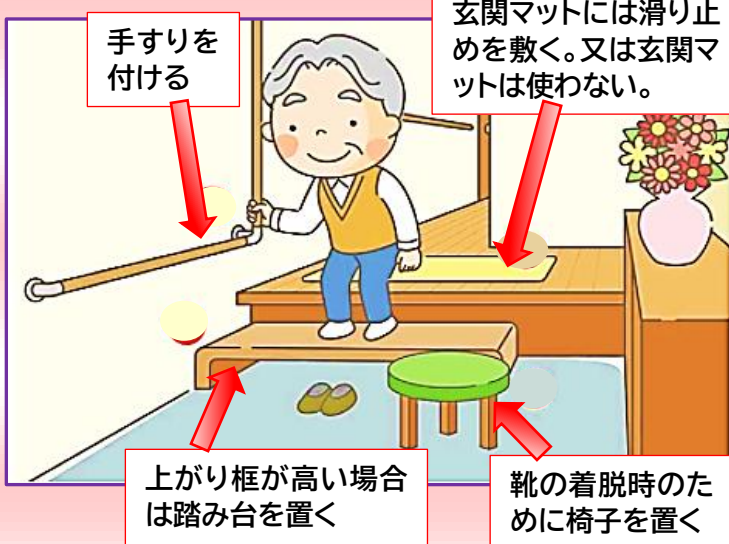
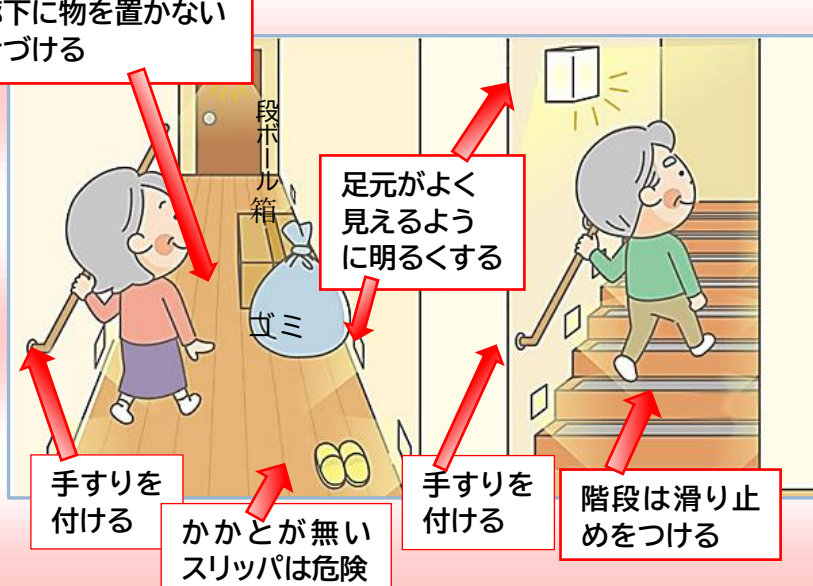
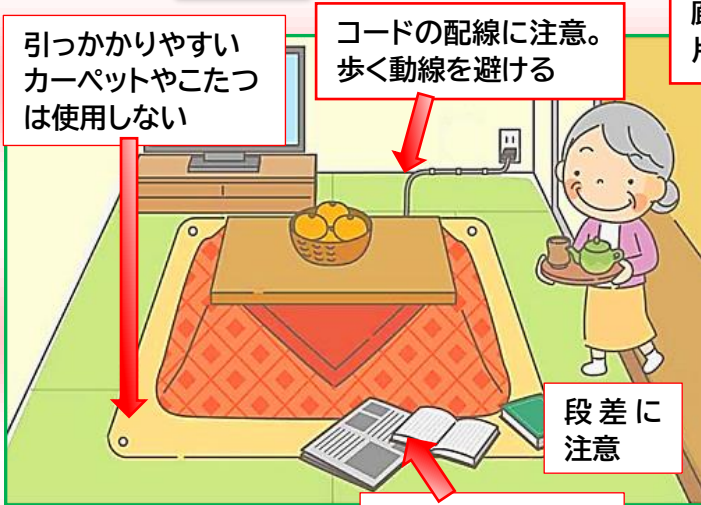
家の中を整えよう

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



# 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

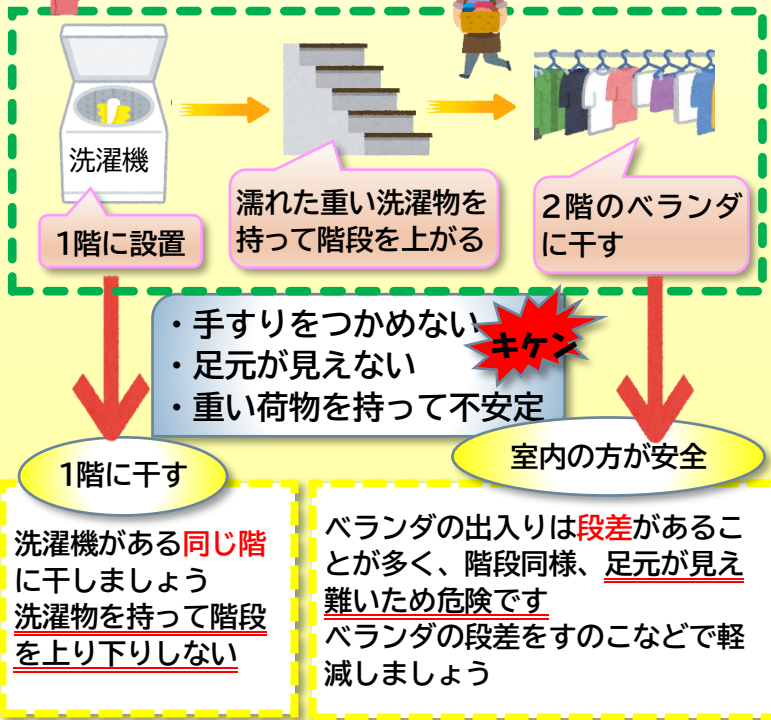
**づけ**

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