



① 暑さを避ける ② 水分を補給する *熱中症警戒アラート発表時は外出を控えましょう

転倒しないために

効果的な運動をしよう

家の中を整えよう

=介護が必要になった主な原因=

第1位 認知症 16.6%

第2位 脳血管障害 16.1%

第3位 骨折・転倒 13.9%

その他:高齢による衰弱、関節疾患、心疾患、パーキンソン病

糖尿病など

(厚生労働省「国民生活基礎調査2022」)



転倒の主な原因



加齢



病気や薬の影響



運動不足

●高齢者の転倒●
6割は
自宅で転んでいる



- ★「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

自宅の環境で気を付けるポイントの例

引っかかりやすい
カーペットやこたつ
は使用しない

コードの配線に注意。
歩く動線を避ける

段差に
注意

床に物を置かない

- ・階段は滑り止めを付ける、手すりにつかまって上り下りする
- ・部屋、廊下など整理整頓する
- ・安全な動作を心がける
- ・暗くて見えにくい箇所はポイント照明を設置する
- ・使用するものは、手の届くところにしまう
- ・手すりの設置(玄関、階段、浴室、トイレ)

転倒予防に良い運動の例

参考:健康長寿テキスト参照

●ウォーキング...

歩幅を広くいつもより早く歩く

●筋トレ...

筋力を強化しましょう

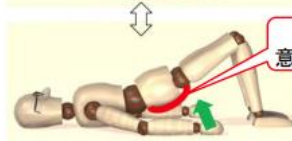
●体操、テレビ体操...

全身の関節運動にもなります

お尻を上げる運動²⁾



20~30回



ここを意識する!

仰向けで両方の膝を立てる。
お尻をゆっくり上げ、ゆっくり下ろす。

椅子からの立ち座り¹⁾



30~50回



ここを意識する!

ゆっくりと立ち上がり、ゆっくりと座る。

家族介護教室 開催のお知らせ

転倒しないための対策

元気なうちから気を付けよう

知ろう!
自分のため
家族のため

運動を
体験しよう!

講師: 松田龍治氏

理学療法士

介護予防運動指導員

介護老人保健施設かりやリハビリ科長

9月25日(水)14:00~15:00

(受付:13:40~) 定員:20名

場所:知立市西部地域包括支援センター

★知立市長篠町新田東11-32(ながしのの里内)

★車は長篠公民館の駐車場

(包括、公民館の駐車スペース)

★参加費無料

★要予約

TEL:0566-81-8880

当日、体調不良の
場合参加できない
ことがあります

知立郵便局

消防署

ココマデ
一方通行

西部地域包括支援
センター

長篠公民館 P

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)

担当地工リア
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: 知立市長篠町新田東11-32

(ながしのの里内)

担当地工リア
小学校区

*知立西小学校*猿渡小学校
*知立南小学校