

【発行元】

社会福祉法人 鳥取市社会福祉協議会

健康寿命を延ばす「日々の暮らし」編

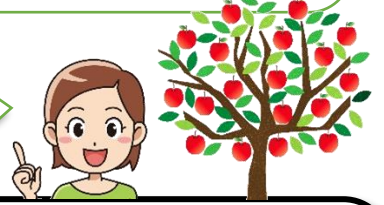
地域支え合い支援課 ふれあいデイサービス担当 (矢延・高土居)

【第16号 令和5年9月発行】

〒680-0845 鳥取市富安二丁目104-2 (さざんか会館1階)

TEL: (0857) 24-3180 FAX: (0857) 24-3215

秋晴れの心地よい季節となりました。皆さまお変わりはありませんか。今回は、日常で気を付けたい【転倒予防】についてお知らせします。



## 転倒予防について

転倒予防は、要介護状態になったり、寝たきりになるのを防ぐために必要です。原因として、加齢等による「心身要因」と、生活環境等による「環境要因」があります。今回は、「環境要因」として、転倒しやすい場所をチェックするための合い言葉「ぬかづけ」について皆さんと確認していきたいと思います。

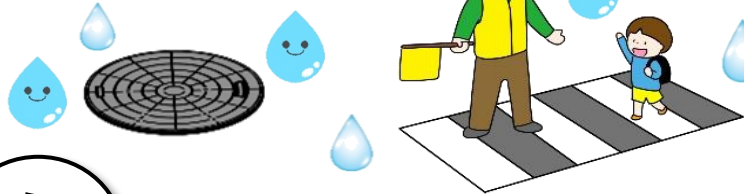
## 転倒予防の合い言葉「ぬかづけ」



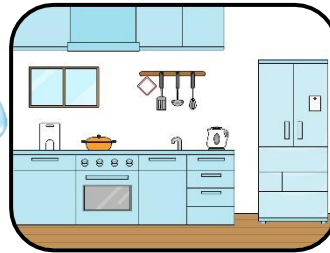
### ぬ

れている所はすべりやすいので、気をつけよう

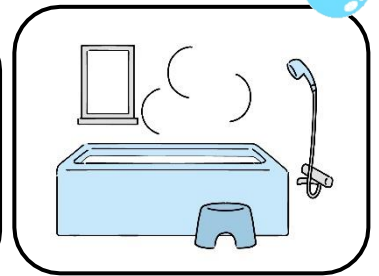
雨の日のマンホール・横断歩道など



台所



風呂場



### か

いだん、段差があるところは転びやすいので、気をつけよう

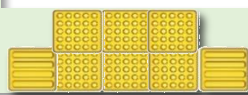
敷居・ふすまのサン



ちょっとした段差



点字ブロックなど



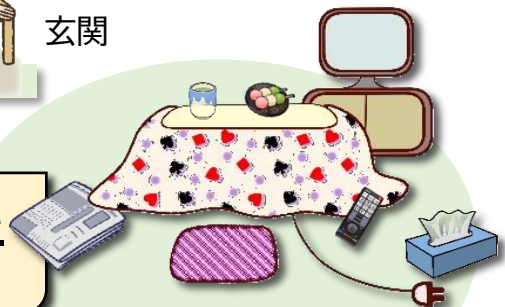
玄関



階段

### 片づけ

てない部屋はつまづきやすいから、気をつけよう



転倒を防ぐことで、行きたいところに自分で行くことができ、「足腰の強さ」「体力」「自信」「希望」をいつまでも保っていただき、日々の暮らしをより心豊かにすることができます。ここは危ないかも?という場所での心がけで転倒を防ぎ、健やかな毎日をお過ごしください〜

～裏面もご覧ください～

【脳トレ】「見える神経衰弱」です。ペアにならない4つが余ります^^



【脳トレコーナー】 単語が完成するように、一文字を入れてね^^

漢字は「二字熟語」になります^^

く	す	う	い	毎	満
ひるね	だ	も	ね	早	正
ま	い	な	び	朝	月
	ず	か	え	食	夜
	か	き	き	日	給
で	さ	き	も	反	対
たんす	み	た	き	映	局
わ	かん	おる	よ	画	面
	な	ん	う	像	長