

北橘 地域包括支援センターだより

てん とう
10月10日は転倒予防の日です

転倒予防が大切な理由とは・・・

- ① 転倒・骨折は、介護が必要になる原因の**第3位**
- ② 転倒場所の約半数は、住み慣れた**自宅**

転倒の主な原因は？ ※1



加齢による
身体機能の低下

病気や薬の影響

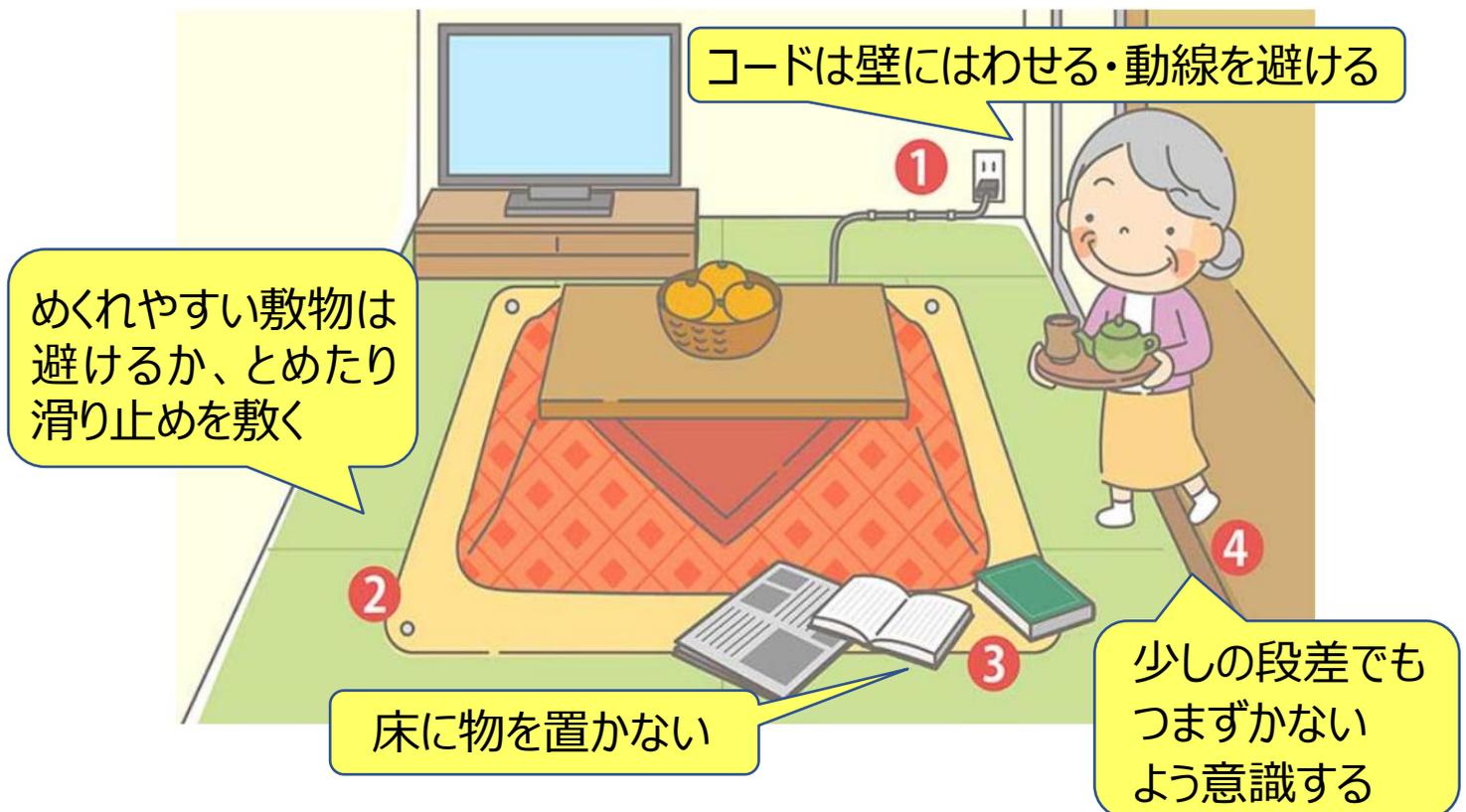
運動不足

裏面も確認を

転倒を予防するために※2

まずはお家の中をチェックしてみましょう

居間を「今一度」確認！



他にもできます
こんなこと

- ・滑りやすい靴下やスリッパは使用しない
- ・足下がよく見えるように部屋や廊下を明るくする
- ・靴下や靴の着脱は座って行う

できることから転倒予防を！

北橋地域包括支援センター

高齢者の健康、医療、福祉などの相談窓口です。
高齢者ご本人やご家族など、どなたでも利用できます。
ご相談がある方は、まずは下記までご連絡ください。

【所在地・電話番号】

渋川市北橋町八崎 2 3 4 9 番地 1 7

(第2 デイサービスセンター虹の家内)

0279-25-7720 <直通>

月～金曜日 8:30～17:30