



転ばない生活のための備え

Hello!福祉

問 多久市地域包括支援センター
(福祉課内) ☎75-6033

いきいきセカンドライフには、足腰の筋力や体力を保つことが重要です。また、足のケアや歩きやすい靴選びなども大切です。浴室や階段、室内の安全性にも十分配慮して、転ばない環境を整えることも大事なポイントです。自分の足に関心をもってケアするとともに転倒しやすい場所がないか住環境も見直してみましょう。

ポイント① 足のケアと靴選び

足の清潔や健康に気を配る

水虫や巻き爪、つま先やかかとの変形、外反母趾等の足のトラブルで歩きにくさが生じ、転倒の原因となります。



自分にあった靴を履く

歩きやすく、着脱がしやすい靴、ヒールが高くない安定感のある靴を選ぶようにする。



からだを支える道具を活用する

転倒の不安がある人は、杖やシルバーカーなどを場所や状況に合わせて上手に使いましょう。まさしく「転ばぬ先の杖」です。



ポイント② 住環境の安全対策

まずは家の中を観察して、整理整頓を。

高齢者の家庭内事故の発生場所はさまざまですが、多くは「居室」、「階段」、「台所」と日頃過ごした場所で小さな段差や電気コードにつまずく、床やカーペットで滑る、日用品が床に置いたままでひっかかるなどが原因です。階段には物を置かず、つまづかない場所に移動する、滑り止めをつける、必要のない場所には滑りやすいマットを置かない、などもちょっとした安全策です。



整理整頓やつまずきやすいところを確認してみましょう

転倒しにくい住環境の工夫も検討する。

夜間の照明や自宅内のわずかな段差を解消する、手すりを設置する、家具の配置や固定など、できるところから見直して転倒のリスクを軽減しましょう。



参加費 無料

対象者 介護をされている人や介護に興味がある人

講師 一般社団法人 佐賀県薬剤師会

テーマ 「おくすりの正しい知識と使い方」

場所 社会福祉会館

日時 6月11日(土) 13時30分～14時30分

家族介護教室

場所 スポーツびあ(ゆめひろば)

【初心者】13時30分～14時30分

【経験者】14時45分～15時45分

22日 7月1日・8日・15日・24日

日時 6月3日・10日・17日・24日

ばんぎアップさー来る さくらコース(毎週金曜日)

場所 スポーツびあ(ゆめひろば)

【初心者】9時30分～10時30分

【経験者】10時45分～11時45分

28日 7月7日・14日・21日・28日

日時 6月2日・9日・16日・23日

ばんぎアップさー来る もりもりコース(毎週木曜日)

6・7月の主な行事