

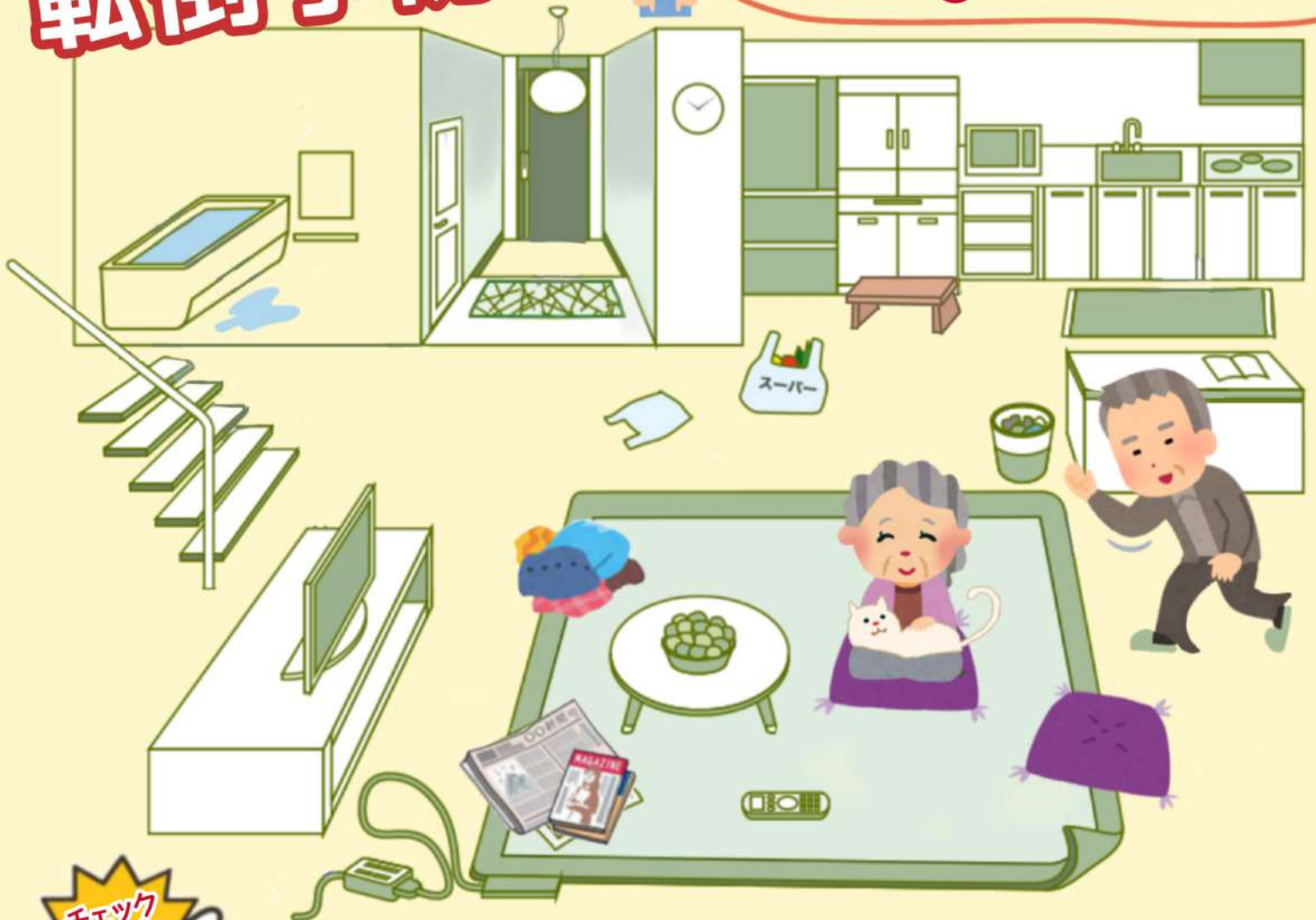


寝たきり予防は

転倒予防から



家の中で転ぶ危険性があるところを
確認して○印をつけてみましょう



チェック
ポイント

① ちょっとの段差や物の置きっぱなしに要注意!

大きい段差も要注意ですが、つま先が上がりにくくなると小さな段差もつまづきやすくなります。

② すべりやすいところ、ありませんか?

空き袋や衣類、新聞をふんですべることがあるので片付けましょう。マットの下に100円ショップで売っているすべり止めシートを敷くのもおすすめです。

③ 照明の暗いところはありませんか?

玄関、廊下、階段などの照明を明るくしましょう。
よく使うものは台に乗らずに取れる場所にしまいましょう。



- ①靴の脱ぎはきをする玄関 ②階段 ③マット(玄関・台所) ④スーパーのポリ袋
⑤置きっぱなしの衣類 ⑥新聞や雑誌 ⑦ふみ台 ⑧カーペット(めくれ)
⑨座布団 ⑩電気コード ⑪歩く場所にあるごみ箱やリモコン ⑫スリッパ
⑬おじいさんのズボンのすそが長い ⑭浴室(水で濡れたところ)

答え
あわせ