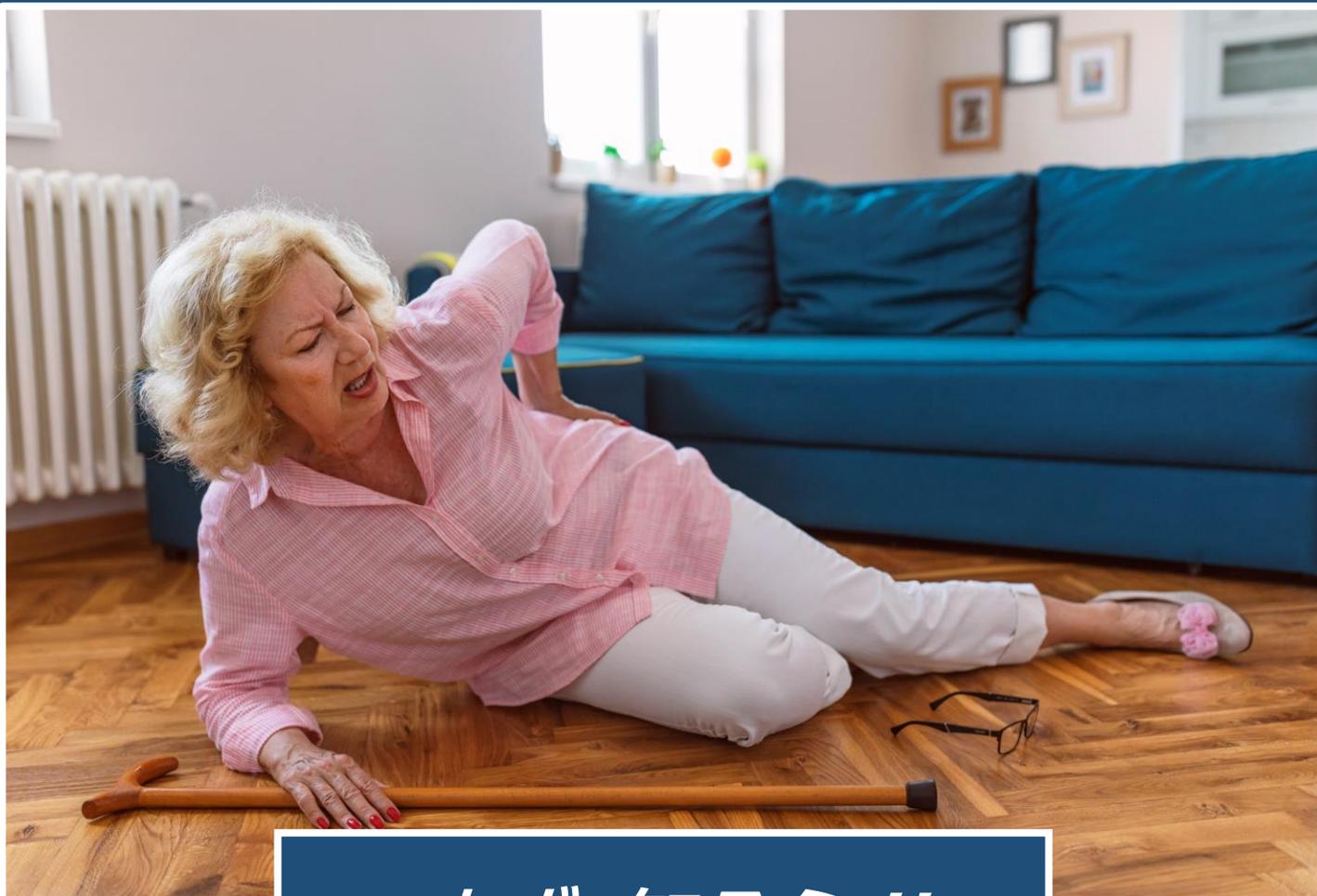


きずな！ × リハビリ マガジン Vo.3



まず、知ろう！！

「転倒予防テク」大公開！！
転倒の要因

“転倒の要因”について

『転倒の内的要因』

～ 日々の実践が大事～

■ 「知識が大事！」

転倒は防げるものがほとんど！

気づかなかったり、油断したりすることが転倒の大きな原因となります。
まずは、知ることが大切なのです。

■ 「運動が大事！」

一人で単純な運動を行うよりも、
みんなで楽しくいろんな運動を行うことが効果的です。

■ 「栄養が大事！」（バランスの良い食事が一番大切です。）

最近の研究では、特に**ビタミンD**が重要とされています。
あまり外出されない方は、意識して食べ物から摂取しましょう！！

『転倒の環境要因』

～ 準備が大事～

■ 「ぬ・か・づけ」 = 注意すべきポイント

ぬ： “ぬれている” ところは、滑りやすい

か： “かいだん” や “段差” は、つまずきやすい

づけ： “片づけていない” ところは、転びやすい

■ 「良い住宅」 = 住環境整備の合い言葉

よ： 良い高さにモノを置く

い： 居間の整理で転倒予防

じゅ： じゅうたんの端は、しっかり固定

う： 浮いた踵の履き物は注意

た： 段差と床はしっかりと区別

く： 暗い場所には、間接照明



転倒に対して、日頃から準備をしておくことで安全に生活することが出来ます。

弊所は介護保険のデイサービスです。病院の外来リハビリと併用出来ない場合があります。
(まずは、お気軽にご相談ください！)