



寝たきりにならないために！ 転倒に注意しましょう

歳をとると骨が弱くなる！

骨粗しょう症や飲酒・喫煙などの生活習慣、加齢によって骨は弱くなり骨折しやすくなります。

◆足の付け根を骨折した場合

完治した後も**およそ3分の1**が **歩けない または 介助がないと歩けない** 状態に。



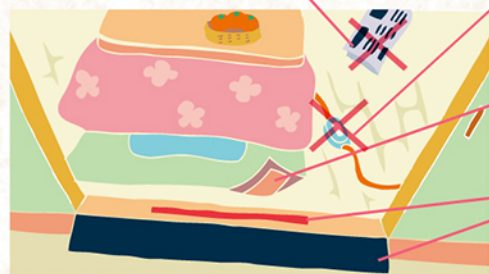
骨折をしないためには「転ばない」

転ばないための環境づくりや予防をしましょう。

転ばない環境づくり

●スリッパよりも滑り止めのある靴下を履く

●物は床に置かない



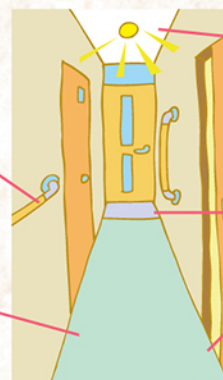
●電気コードは
通り道に置かない

●カーペットなどは
固定する

●敷居の段差は
段差解消用具を置く、
目立つテープを貼る

●手すりが
あれば安全

●滑りにくい
床素材



●十分な照明

●スリッパや
マットがない入口

●段差のない入口

やってみよう♪転倒予防体操

◆ふとももを鍛える



ゆっくり上下に
(5～10回)



ストレッチを
あわせて
効果アップ！

◆ふくらはぎを鍛える



ゆっくり上下に
(5～10回)



毎日少しずつ続けましょう！

歩き方に気をつけることも大切です。転倒事故を未然に防ぎましょう。