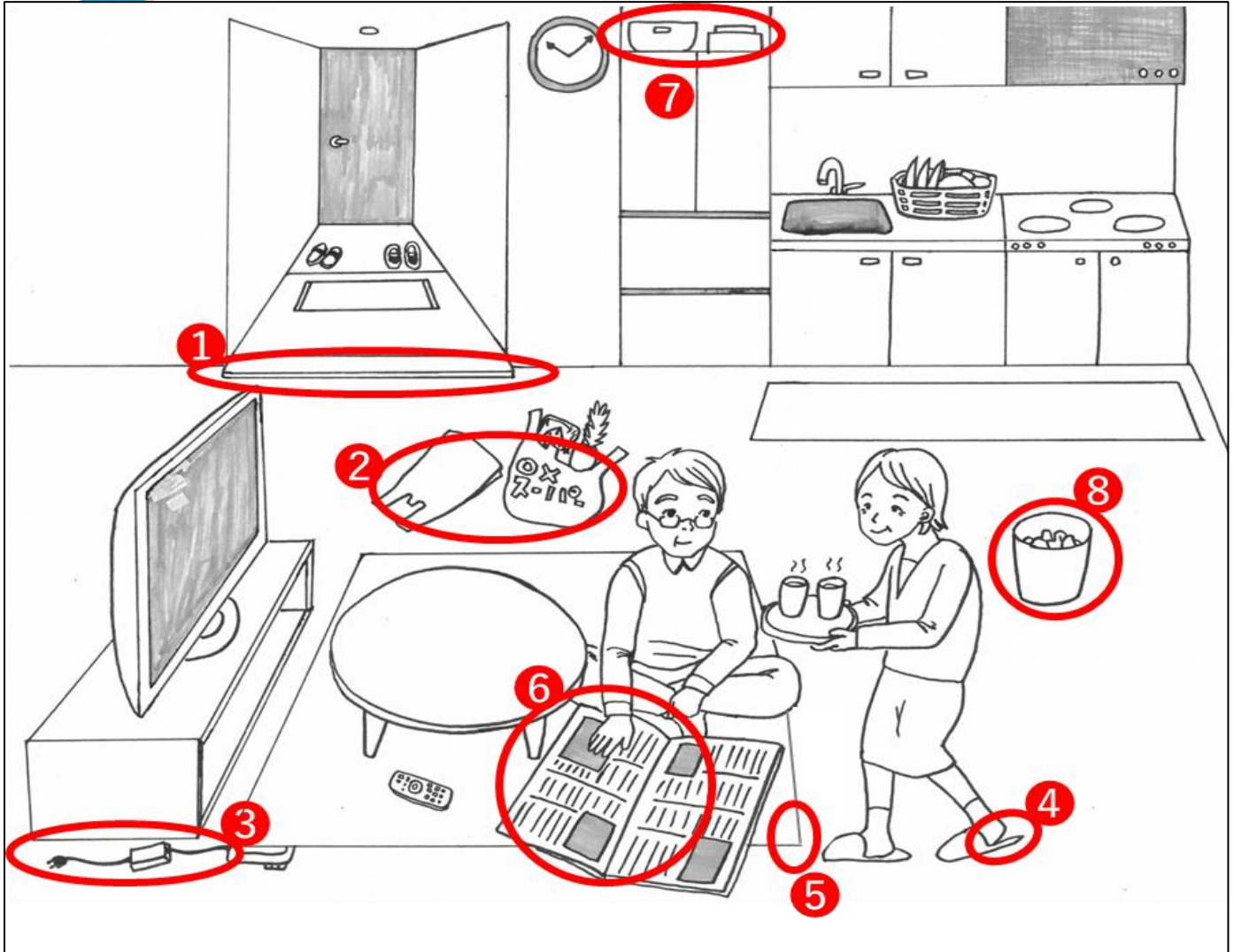


# 転倒を予防しよう！見直そう！身体と環境



下の絵を見て、室内の危険をチェックしてみましょう！



## 【注意するところ！】

- |  |  |
|--|--|
| <b>①</b> 段差 (1~3cm ほど)<br>・ <u>無意識につまずきやすい</u> | <b>⑤</b> 絨毯、マット<br>・ <u>ひっかかりやすい</u>   |
| <b>②</b> ビニール袋<br>・ <u>すべりやすい</u>              | <b>⑥</b> 新聞紙、広告<br>・ <u>すべりやすい</u>     |
| <b>③</b> コード<br>・ <u>ひっかかりやすい</u>              | <b>⑦</b> 高い所にあるもの<br>・ <u>後ろにこけやすい</u> |
| <b>④</b> スリッパ (踵が浮いたもの)<br>・ <u>つま先が上がりにくい</u> | <b>⑧</b> 導線上にあるもの<br>・ <u>ひっかかりやすい</u> |

# “良い住宅”をつくりましょう！！

- ・よい高さに物を置き
- ・いま（居間）の整理をする
- ・じゅうたん（絨毯）の固定をする
- ・ういた（浮いた）踵の履き物に注意をする
- ・たんさ（段差）と床をしっかりと区別させる
- ・くらい（暗い）場所には照明を設置する



伊丹市マスコット  
たみまる

身近なところに**危険**は潜んでいます！  
当たり前環境を見直すことが第一歩です。  
手すりをつけるだけでなく、スリッパをルームシューズに変える  
ことや、廊下に間接照明をつけるなどを検討しませんか？

## 転倒を予防するために身体も見直そう！

### ●しっかりと運動を取り入れましょう！

筋力をつけて、簡単に転倒しない体づくりを目指しましょう。

☆おすすめ：いきいき100歳体操（特におしりや太ももの筋肉を！）



### ●しっかりと食べましょう！

毎日、毎食、食事を摂っていますか？

偏った食事にならないようにしましょう。

☆おすすめ：たんぱく質（体をつくる栄養素です）



### ●自分の体も見直しましょう！

急な血圧の変化、視力の低下、聴力の低下なども転倒につながります。

まずは自分の身体を見直し、必要時はかかりつけ医を受診するなど、

原因と対処法を確認しましょう。