保健だより

健康長寿課　☎0738-23-5851　FAX0738-24-2390
社会福祉課　☎0738-23-5520　FAX0738-24-2390

10月10日（てんとう）は「転倒予防の日」※ です

※日本転倒予防学会提唱

転倒は、介護が必要になってしまう大きな要因の一つです。たった一度の転倒で寝たきりになることもあります。

適切な対策をとって、健康で自分らしく暮らせる毎日を大切にしていきましょう。

御坊市における要介護認定の申請理由（R7年度）

1位	認知症	21%
2位	高齢による衰弱	19%
3位	骨折・転倒	16%

▶高齢者にとって、転倒・転落は骨折や頭部外傷等の大けがにつながりやすい！

まずは室内の対策を！

生活での注意

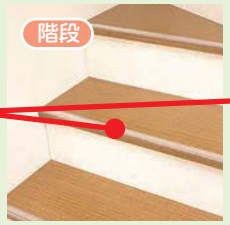
①脱げやすいスリッパは避け、かかとのある室内履きを履く
②すそがからまる服や外出時にはきなれない靴は避ける
③敷居などの段差につまずかないよう、足を高く上げて歩く
④お風呂場など、床が濡れたところは滑りやすいので注意する

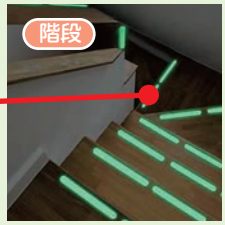
住環境の整備　段差、暗がり、敷物、浴室に注意

①段差や溝等は、色を変える・しるしを貼る
②廊下や寝室などに足元灯をつける
③じゅうたんやマットは、めくれないように固定するか、撤去する
④浴室に滑り止めマットを置く
⑤電気コードを歩く場所に置かない
⑥ベッド周囲に物を置かない

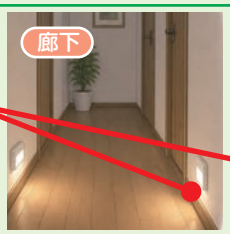
住環境における工夫で転倒予防！

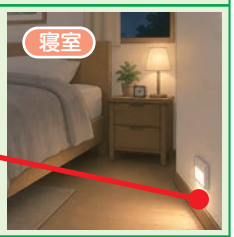
段差に目じるし





足元を明るく
足元ライト
センサー





滑り止め対策
滑り止め
マット

御坊市ひきこもり支援講演会

生きづらさを理解する　～こども・若者たちの居場所と支援～

◆日　時　10月24日（土）13：30～15：30　（開場13：00）
◆場　所　御坊商工会議所４階大会議室
◆参加費　無料
◆内　容

講演①「児童精神科医にできること」
講師：松岡　円氏
（児童精神科医）

講演②「こども・若者たちの居場所」
講師：小山　秀之氏
（臨床心理士・公認心理師・社会福祉士）

◆申込方法　右の二次元コードまたは、電話でお申し込みください。
◆申し込み・問い合わせ　社会福祉課　☎0738-23-5520　FAX0738-24-2390

申込フォーム