



いきいき通信



10月10日は「転倒予防の日」

転倒事故の約半数が住み慣れた自宅で発生しています。

転倒しやすい場所

65歳以上の高齢者の転倒しやすい場所ランキング

- 第1位 居間・リビング
- 第2位 階段
- 第3位 台所
- 第4位 玄関
- 第5位 洗面所
- 第6位 浴室
- 第7位 廊下
- 第8位 トイレ

リビングは安心という印象がありますが、実は事故が多発している場所です。

転倒しやすいタイミング

- くすりを飲んだとき**
副作用によるめまい、ふらつきで転倒しやすい。
- 夜間のトイレ・朝起きたとき**
身体が完全に覚醒しておらず、硬直して転倒事故が起きやすい。
- 靴を脱ぐ・ズボンの着脱**
片足の動作はバランスを崩し転倒しやすい。
- 体調がよくないとき**
- 急いでいるとき**
- 急に呼びかけられたとき**
- ながら歩きをしているとき**



転倒対策チェックリスト ※当てはまるものはしっかり対策を行いましょう!!

- 部屋の中で家具が歩行の妨げになっていませんか？
- 小さめの滑りやすいラグマットは取り除くかテープで固定しましょう。
- 階段の灯りは十分ですか？寝室からトイレまでの通路は暗くないですか？
- よく使うものを高いところに収納していませんか？また、高いところのものを取るのに不安定な椅子や脚立を使っていませんか？
- 浴槽は滑りやすくなっていませんか？浴槽に入るのに何らかのサポートは必要ないですか？
- 本や雑誌が床に置きっぱなしになっていませんか？
- 電源コードや延長コードが歩くところにあるいませんか？



上本庄いきいきサロン

2022年9月27日(水) 雨降

広々とした公民館で上本庄いきいきサロンは行われています。検温と消毒をしっかりと行ってからサロン開始です！まずは元気アップ体操で体をストレッチ☺

体を動かした後は、折り紙で頭を働かせました。生活に役立つチラシなどを再利用したゴミ箱と鶴をみんなで折りました。男性陣は、経験の少ない折り紙に大変苦戦していましたが、何度も何度も練習したり、教えあいこをしたりして、皆さん上手な鶴を折ることができました。最後にそれぞれ自信作を持って写真を撮影📷🌟 みなさんとっても素敵な笑顔です☺

コロナウイルスでなかなか思うように活動ができなかった時期もありましたが、みなさん和気あいあいと活動をされています！サロンの間中やわらかい笑顔で溢れており心がじんわり温まりました。



【本日の活動】

- 1.みやこ町元気アップ体操
- 2.折り紙教室
- 3.昼食会



生活支援コーディネーターからみなさんへ

朝夕は涼しくなり、過ごしやすい季節になりましたね！季節の変わり目に体調を崩されないよう、お気を付けください。

みやこ町社会福祉協議会 Tel: 0930-42-1000(本所)

Tel: 080-1705-8907(北崎・野中・岡山 直通)

