

家族介護者交流事業

在宅でご家族のかたを介護しているかたの心身のリフレッシュを図るとともに、介護者同士の交流を深める場を提供します。

時 9月25日(水)9:00～16:30 **対** 市内在住で、介護予防・生活支援サービス事業対象者または要支援以上の高齢者を在宅で介護している家族

人 15名(定員を超えた場合は抽選。結果は郵送にて通知。)

内 ミツカンミュージアム(半田市)、げんきの郷(大府市)へお出かけ(昼食付)

¥ 800円 **申** 8月16日(金)までに本所で電話にて受付

【連載】

高齢者役立ち かわら版

第41回

転倒予防(1) 転倒リスクを確認しよう



年齢を重ねることで、全身の筋力が低下することなどにより、転倒のリスクも高くなってきます。転倒は骨折に結び付きやすく、介護が必要となる状態に繋がる恐れもあるため、「予防すること」が大切になります。転ばないための日常生活のポイントを確認しましょう。

(1) 住まいの環境を整える

物の整理整頓、段差の解消などを行ない、つまずいたりすべったりして転倒しない生活環境にしましょう。

(2) 立って歩くための道具を適切に選ぶ

自分の足の形状に合った、歩きやすい履物を選ぶことが必要です。“すべりやすい”“つまずきやすい”“ぬげやすい”ものは避けましょう。

また、足腰が弱ってきた場合には、自身の身体に合った杖等を使用することも有効です。使用することによって身体のふらつきを抑え、安定した歩行に繋がります。

(3) 適切な薬の服用

服用している薬の副作用で、めまいやふらつきが出現し、転倒することもあります。自身の体調を確認し、主治医や薬剤師に相談していくことも大切です。

日頃から意識して
生活することが大切だね。



次回は、「転倒予防(2)バランスを保とう」についてお伝えします。

ご寄付ありがとうございました

日頃の皆様のご厚意に心からお礼申し上げます。

令和6年3月1日から令和6年5月31日までのご寄付を掲載しています。(順不同・敬称略)

【社会福祉基金】

- ◎ 渡邊訓保 50,000円
- ◎ 千代田グラウンドゴルフクラブ 23,058円
- ◎ いなざわ観光まちづくりラボ 四季の詩 20,000円
- ◎ 千代田仏教会 20,000円
- ◎ 日本盆栽協会 稲沢支部 9,527円
- ◎ 名古屋ヤクルト販売(株) 2,298円

【物品】

- ◎ JA愛知西大里支店/JA愛知西女性部 大里支部 ... 米・乾麺・缶詰他 ※生活困窮者支援にて活用します。
- ◎ JA愛知西明治支店/JA愛知西女性部 明治支部 乾麺・レトルト食品他
※生活困窮者支援にて活用します。