



転倒に注意しよう！！



高齢者の特徴として

- ・身体機能の低下や注意機能低下
- ・病気や薬の影響
- ・運動不足
- ・生活環境

から転倒し易いと言われています。
介護が必要になる原因として
骨折・転倒は第4位となっています。



～転倒しやすい場所～	対策ポイント！
①リビング 電気コードに足が引っかかる。 カーペットやこたつ布団に躓く。	・コードを壁に沿わせるなど動線の邪魔にならないようにする。 ・めくれやすいカーペットの下にはすべり止めを敷く。
②玄関 靴を履く際にバランスを崩す。 上がり框などの段差を踏み外す。 玄関マットで滑る、躓く。	・手すりを設置する。 ・座って靴の着脱を行う。 ・高さのある上がり框には踏み台を設置する。
③寝室 ベッドから転落する。 夜間にトイレに行こうとして転倒する。	・ベッドの付近に手すりを設置する。 ・トイレに行く際は電気をつける。
④浴室 濡れた床で足を滑らせる。 浴槽の出入りでバランスを崩す。	・手すりを設置する。 ・滑りにくい床材にする。 ・すべり止めマットを使用する。

～まとめ～

高齢者の転倒は大きな怪我に繋がりがやすく、寝たきり等になってしまう危険性があります。

転倒予防の為に、日頃からしっかり運動を行い身体機能を維持していきましょう。



通りハ便り 1月号

令和5年1月5日 発行
介護老人保健施設たまむら

新年明けましておめでとうございます。皆様におかれましては、よき新年をお迎えのことと慶び申し上げます。旧年中はご利用者様、ご家族の皆様、地域の皆様より日頃から温かいご支援ご協力を賜り、また新型コロナウイルス感染症予防対策にご理解・ご協力頂き、心より厚くお礼申し上げます。本年も新型コロナウイルスに負けずに、感染症予防対策を徹底しながら、より一層のサービス向上に努めて参ります。本年も宜しくお願いいたします。

本年も老健たまむらを
宜しくお願いいたします！

2023

歳時記

- ・ 7日 人日の節句
春の七草を入れた「七草粥」を食べる習慣があります。食べると災いを除け、長寿富貴を得られると言われています。春の七草「はこべら・せり・すずしろ・ほとけのざ・ごぎょう・すずな・なずな」
- ・ 9日 成人の日 ・ 11日 鏡開き
- ・ 15日 小正月 ・ 20日 大寒



毎年恒例の干支のちぎり絵
完成しました！！