

12年目を迎えた“地域のみまもり活動”は、これからも地域の皆様と共に  
 継続していきたいと考えています。  
 よろしくお願い申し上げます。

### 《10月10日は転倒予防の日!!》

高齢者の転倒・転落等による死亡者数は交通事故の約4倍で、転倒は介護が必要となる  
 主な要因にもなっております。

転倒の主な原因として、**加齢**による身体機能と認知機能の低下、**病気や薬の影響**、**運動不足**  
 による身体機能の低下などが考えられます。

### 【できることから転倒予防の取り組みを行いましょう】



#### ◆ 部屋の整理

床に物を置かない  
 コードは壁をはわせる  
 床が濡れていたら拭く  
 手すりをつける

#### ◆ 危ない所を目立たせる

段差・溝・傾斜・滑りやす  
 い床等を明るく照らす  
 色を変える  
 しるしを貼る

#### ◆ 適度な運動

散歩に誘う・出かける  
 自宅でできる体操をする



①コードの配線は歩く動線を避ける。壁をはわせるか、部屋の奥にまとめる②引っ掛かりやすいカーペットやこたつ布団は使  
 用しない。めくれやすいカーペットの縁は目立つテープを貼って固定する③⑥床に物を置かない④1~2cmの段差はつまず  
 きやすいので、スロープを付けるか、目立たせて視認性を高める⑤手すりを付ける⑦転倒の原因になる滑りやすい靴下やス  
 リッパは使用しない⑧足元がよく見えるよう照明を明るくする⑨階段にすべり止めを付ける・視認性を高める

(消費者庁>ニュース>住まいの備え>転倒予防よりの抜粋)

#### 「地域のお茶の間」(午後の開催は無し)

10月28日(金)  
 江戸川コミュニティ会館  
 午前10時から12時  
 「デコパージュ」



#### 「男のいこい」

10月6日(木)  
 なごみの家 瑞江  
 9時30分から11時30分  
 将棋・囲碁・オセロ・麻雀



皆様のご来場をお待ちしております

江戸川みまもり隊事務所

江戸川区江戸川1-11-3 (社会福祉法人 江東園となり)  
 介護のご相談は江東園熟年相談室へ 03-3677-4631

<連絡先>  
 代表 伊久美 明