



ねこのて だより



発行
高齢者福祉ボランティア
グループ「ねこのて」
宗像市福祉ボランティア活
動連絡協議会所属

2025年3月号

暖かくなり、外出の機会も増え、自宅でも活動的になりますが、
その際に転ばないように注意しましょう！
高齢者は小さな段差で転んでも手や足を骨折しやすく、
入院手術など長期療養生活で今までできていた暮らし方ができなくなることもあります

「転倒予防」心がけていますか？

高齢になると、小さな段差で躓く（つまづく）ことがあります



脱衣室、浴室、トイレ
照明を明るくし、段差などが良
く見えるようにしましょう

高齢になると躓きやすい理由

- ・体が硬くなり、バランスを崩しやすい
(柔軟性 瞬発力の衰え)
- ・運動不足による運動機能の衰え
- ・視力の衰えや視野が狭くなる。



台所の床
床マット等は
固定しましょう
床の水濡れに
注意しましょう

寝室

照明を明るくしましょう
(手元のリモコンで明るさを調整できるものもあり
ます)
暗がりですリッパは履かないようにしましょう

居間その他

電気コードはできるだけ壁沿いに設置し引っかか
らないようにしましょう

