



室内に潜む転倒原因

住み慣れたご自宅でも、ほんの少しの段差や「いつもの置きっぱなし」が転倒の原因になることがあります。ご自宅の環境に危ない箇所が潜んでいないか、この機会に一緒に確認してみましょう！

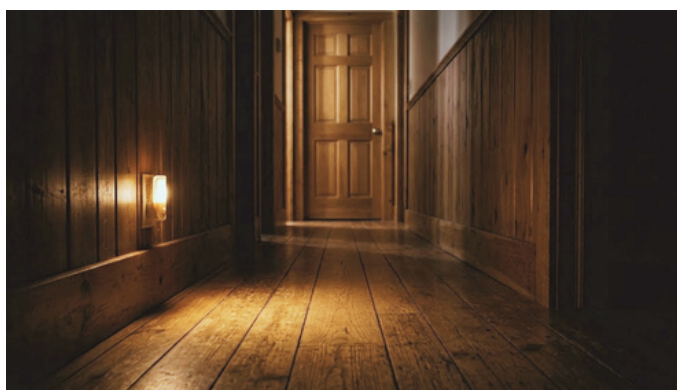
①コードと敷物

足元を横切る電化製品のコードにつまずいたり、カーペットやラグの端の「めくれ」に足を取られたりしていませんか？



②夜間の「トイレ導線」

廊下やベッドの足元などに、小さな明かりをつけておくと安心です。



③スリッパ

脱げやすいスリッパは転倒の原因に。かかと付きのものがおすすめです。



裏面のスロートレーニングとセットで転倒予防！

お部屋の環境を安全に整えたら、裏面を見ながら「転びにくい身体づくり」に挑戦してみましょう！「うちの部屋は大丈夫かな？」「手すりがあった方がいいかな？」と心配な時は、私たちスタッフへいつでもお気軽にご相談ください！