

自宅での転倒に気を付けましょう

次第に寒くなると、体はいつも以上に動きにくくなるため、自宅内での転倒リスクが高まります。転倒すると、大腿骨骨折などが起こり、寝たきりの原因にもなるため、自宅での転倒を予防しましょう。

転倒しにくい環境を整えましょう

| | |
|---|--|
| <p>コードは壁に寄せる</p>  <p>歩くところにコードがあると、足に絡まって転倒する危険があります。</p> | <p>じゅうたんのしわを伸ばす</p>  <p>柔らかい素材のじゅうたんはしわがでやすく、足を取られる危険があります。</p> |
| <p>本・新聞紙は片付ける場所を決める</p>  <p>本や新聞紙が床に散らばっていると、歩きにくいだけでなく、踏んで滑る危険があります。</p> | <p>脱いだ服・洗濯した服は片付ける</p>  <p>服が床にあると、足に絡まって転倒する危険があります。</p> |

歩く前に準備運動をしましょう

長時間座った後や、寝た後は、足が思うように動かないことがあります。そのまま立ち上がり歩いたりすると、足が絡まったり、つまずきやすくなります。

立ち上がる前に、足首を回したり足の指でグーパーをするなど足を動かし、準備運動をしましょう。

筋肉をほぐし、血流を良くするために、マッサージをしてもよいでしょう。



2018. 11
FREE

井料デイサービスの ほっとFreePaper

Free Paper
「ほっと」
できるそんな場所

