



地域包括支援センターNEWS

気を付けよう高齢者の転倒

転倒による骨折や、骨折による活動量の低下で、やがては寝たきりになってしまうケースは、少なくありません。これらを防ぐためには、筋力やバランス力を高める運動を日常的に行うとともに、転倒しない環境づくりが大切です。

現在の日常生活を維持するためにも、転倒予防のポイントを知って転倒を予防しましょう。



転倒予防のポイント

- 筋力アップをしよう。  
かかとの上げ下げ、両足上げ、膝のばしなど
- バランスよく栄養をとろう。
- 整理整頓をしよう。  
部屋・廊下など通り道には物を置かない。  
コード類は束ねておく。
- 履物に注意しよう。  
靴は足のサイズに合わせる。かかどが安定し、  
靴底がすべりにくい履物を選ぶ。
- 室内の安全対策をしよう。  
バランスを崩しやすい浴室などは、手すりや  
マットを取り付けて滑り止め対策を。
- 歩くときはいつも注意しよう。

【問い合わせ・申込み先】 伯耆地域包括支援センター（健康対策課 生活相談室内） ☎68-4632

年末年始の休業・休館のお知らせ

（1月号に再度掲載します。）

施設名	期間
伯耆町役場（本庁舎・分庁舎）・各町立公民館	12/29～1/3
町民体育館・総合スポーツ公園など体育施設	12/28～1/4
図書館（岸本・溝口）	12/28～1/3
デマンドバス	12/30～1/3
岸本温泉ゆうあいパル	12/30～1/1
大山ガーデンプレイス	12/30～1/3
大山望	12/31～1/3
伯耆町清掃センター（溝口地域可燃ごみ）	12/31～1/4
南部町・伯耆町クリーンセンター（岸本地域可燃ごみ）	12/30～1/3
リサイクルプラザ（不燃ごみ）	12/29～1/4
みつわ衛生社（し尿汲み取り）	12/29～1/4
植田正治写真美術館	12/1～2/29

