



高齢者の転倒事故の多くは、
住み慣れた自宅が発生して
います。



家の中でつまずいたり滑ったりして転び
そうになったことはありませんか。年を重ねるにつれて転びやすくなり、骨折などの怪我をしやすくなります。骨折がきっかけで寝たきりになってしまうことも…。室内の転倒を防ぐための注意点を紹介します。

- 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 引っ掛かりやすいこたつ布団は使用しない。めくれやすいカーペットの下には滑り止めを敷く。
- ③ 床に物を置かない。
- ④ 1cmから2cmの段差はつまずきやすいのでスロープや手すりをつける。

出典 政府広報オンライン

<https://www.gov-online.go.jp>

ヘルパーが作る時短料理を
紹介します！

Cooking

親子丼



【材 料】

・玉ねぎ 1/2 ・やきとり缶 ・卵 1 個 ・油

【作り方】

- ① 玉ねぎを切って炒める
- ② やきとり缶と水を少々入れ煮る
- ③ 煮立ったら溶き卵を回し入れる



事業所紹介

**最期まで地域で暮らしたいあなたの思いを大切に
ヘルパーステーションゆうあいの家**

〒527-0212 永源寺高野町 437 番地

☎ 0748-27-2066 IP 0505-801-1154

**子どもからお年寄りまでその人らしい暮らしを大切に
ヘルパーステーションなごみ**

〒521-1241 乙女浜町 1405 番地

☎ 0748-43-0597 IP 0505-802-2989

**地域で暮らすあなたのあたりまえを大切に
ヘルパーステーションせせらぎ**

〒529-1513 市子川原町 676 番地

☎ 0748-55-4895 IP 0505-802-2528



ホームページ
はこちら

