

# 「いつまでも あなたらしく」



介護予防通信  
第26号(令和6年秋発行)

問合せ先  
茅ヶ崎市役所福祉部高齢福祉課  
電話:81-7163 (直通)

てん とう  
10月10日は「**転倒予防の日**」です！

厚生労働省の調査によると、高齢者が介護になった主な原因として、「**骨折・転倒**」は4番目に多いです。

また、**65歳以上の高齢者が転倒した事故情報のうち、約半数は住宅で発生している**こともわかっています。  
加齢に伴って、**日常生活の中にも転倒事故のきっかけとなる危険性が高まってきます。**



住み慣れた自宅こそ注意！



## 転倒予防のための5つのポイント！

**ポイント1** 個人に合った適度な運動を続け、体の機能の低下を防ぎましょう  
わずかな段差でもつまずきやすくなるのは、加齢により筋力が衰えるからと考えられます。日頃から体を動かして、体力の維持に努めましょう。

**ポイント2** 浴室や脱衣所には、滑り止めマットを敷きましょう

濡れた床、石鹸の泡、浴槽や脱衣所への出入りなど、転倒しやすい環境である浴室では足元に十分に注意しましょう。



**ポイント3** ベッドから起き上がる時や体勢を変えるときは慎重にしましょう

寝起きや夜間のトイレなどでベッドから起きあがるとき、椅子から立ち上がる時、車椅子から移動するときなど、体勢を変えるときはゆっくり、慎重にしましょう。

**ポイント4** 段差のあるところや階段、玄関には、手すりや滑り止めを設置しましょう

つまづく事故の原因となる段差には、手すりや先端部に滑り止めを設置しましょう。足元を照らすランプや段差解消スロープを増やす方法もあります。



**ポイント5** 電源コードが通り道にこないように、電気製品を置きましょう

電源コードが通り道にこないように、電気製品を置きましょう。めくれやすいカーペットの下には滑り止めを敷く、床にはなるべくものを置かないようにするなど、整理整頓して生活の場を整えましょう



# 介護予防教室カレンダー

## 10月



月	火	水	木	金	土	日
30	1	2 転倒予防教室⑱	3 転倒予防教室①	4	5	6
7	8 転倒予防教室⑰ 転倒予防教室⑯ 公園体操	9 転倒予防教室④ 転倒予防教室⑱	10 転倒予防教室⑧	11 転倒予防教室⑦	12	13
14 スポーツの日 転倒予防教室⑫	15	16	17 転倒予防教室⑭	18 転倒予防教室③	19	20 転倒予防教室⑬
21	22 転倒予防教室⑪	23 転倒予防教室⑨	24 転倒予防教室⑥ フレイルチェック①	25 転倒予防教室⑤	26	27
28 転倒予防教室②	29	30	31 ハロウィン 介護予防講演会① (栄養)	1	2	3 文化の日

## 11月



月	火	水	木	金	土	日
28	29	30	31 ハロウィン	1	2	3 文化の日
4 振替休日	5	6 転倒予防教室⑱	7 転倒予防教室①	8 転倒予防教室⑦	9	10
11 転倒予防教室⑫	12 公園体操 転倒予防教室⑰	13 転倒予防教室④ 転倒予防教室⑱	14 転倒予防教室⑧ 介護予防講演会② (歯科)	15 転倒予防教室③	16	17 転倒予防教室⑬
18 転倒予防教室⑳	19 転倒予防教室⑯	20 介護予防講演会② (耳の聞こえ)	21 転倒予防教室⑭	22 転倒予防教室⑤ 転倒予防教室⑮	23 勤労感謝の日	24
25 転倒予防教室②	26 転倒予防教室⑩ 転倒予防教室⑪	27 転倒予防教室⑨ フレイルチェック②	28 転倒予防教室⑥	29	30	1

月	火	水	木	金	土	日
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4 転倒予防教室⑱	5 転倒予防教室①	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15 転倒予防教室⑬
転倒予防教室⑫	転倒予防教室⑰ 公園体操	転倒予防教室④ 転倒予防教室⑱	転倒予防教室⑧	転倒予防教室⑦		
16	17	18	19	20	21	22
転倒予防教室⑳	転倒予防教室⑯		転倒予防教室⑭	転倒予防教室③ 転倒予防教室⑤		
23	24	25	26	27	28	29
転倒予防教室②	転倒予防教室⑩ 転倒予防教室⑪	転倒予防教室⑨	転倒予防教室⑥ フレイルチェック③	転倒予防教室⑬		
30	31	1 <small>元日</small>	2	3	4	5

## 要申込 **ちがさきフレイルチェック 会場一覧**

詳しくはこちらから  
(フレイルチェック)

- |   |                |
|---|----------------|
| ① | 松浪地区コミュニティセンター |
| ② | 鶴嶺東コミュニティセンター  |
| ③ | 高砂地区コミュニティセンター |

※いずれも14時～16時



詳しくはこちらから  
(転倒予防教室)



## 申込不要 **転倒予防教室 会場一覧**

①	茅ヶ崎地区コミュニティセンター	⑪	コミュニティセンター湘南
②	茅ヶ崎市地域医療センター	⑫	ハマミーナ まなびプラザ体育室
③	高砂コミュニティセンター	⑬	松林ケアセンター1階
④	茅ヶ崎公園体験学習センター	⑭	鶴が台団地 集会所
⑤	海岸地区コミュニティセンター	⑮	香川公民館
⑥	しおさい南湖	⑯	小和田地区コミュニティセンター
⑦	鶴嶺東コミュニティセンター	⑰	松浪コミュニティセンター
⑧	ダンロップスポーツクラブ茅ヶ崎店	⑱	浜須賀会館
⑨	鶴嶺西コミュニティセンター	⑲	小出地区コミュニティセンター
⑩	小和田公民館	⑳	神奈中スポーツコンポBB茅ヶ崎 (茅ヶ崎2-7-71 そよら湘南茅ヶ崎2F)

