

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

しゅくがわら

ち い き ほ う か つ し え ん

地域包括支援センターだより









発行元：しゅくがわら地域包括支援センター

 規則性謎解き

下のようになる時、 に入る食べ物はなんでしょう？

出典：謎解き大国


こたえは下↓

	+		=	
	+		=	
	+		=	<input data-bbox="1203 1361 1316 1473" type="text" value="?"/>

しゅくがわら地域包括支援センターとは…

高齢者のみなさんが、住みなれた地域で元気に暮らし続けることができるよう、川崎市から委託を受けた法人が設置運営する、公的な相談機関です。

**相談
無料**

答え	
大豆	
アボカド	= 森のバター
牡蠣	= 海のミルク
大豆	= 畑の肉

しゅくがわら地域包括支援センター

☎ (044)930-5151



3月18日に、しゅくがわら包括支援センターにて、転倒予防教室を開催しました。
消費者庁では、転倒・転落の危険について情報を発信しています。
ぜひ、身の回りの安全をチェックしてみてください！

部屋の整理



適度な運動



危険い所の見える化



無理せず 片づけ・運動を

転倒・転落

転倒・転落は交通事故の4倍以上！

転倒・転落は骨折や頭部外傷等の大けがにつながりやすく、それが原因で介護が必要な状態になることもあります。
令和3年人口動態調査（厚生労働省）によると、65歳以上の転倒・転落・墜落による死亡者数は9,509人で、交通事故の2,150人の4倍以上です。特にスリップやつまづき、よろめきによる同一平面上での転倒による死亡者数は8,085人で8割以上を占めています。

＼ できることから 始めましょう /

- 部屋の整理
- 適度な運動
- 危険い所の見える化
明るく照らす・色を変える・しるしを貼る など



主な要因 病気や薬の影響



チェック！身の回りのこんな所が危険い！

敷き物の縁



コード類

床の上のモノ

階段



暗い足もと

不安定な場所



すべりやすい床や靴

段差・みぞ・傾斜

水ぬれ・雪や凍結



消費者庁
消費者安全課（令和4年12月作成）



詳細は
こ56

お気軽にご相談ください

しゅくがわら地域包括支援センター

☎(044)930-5151

