

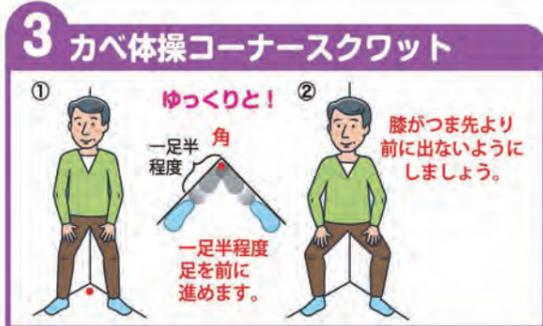
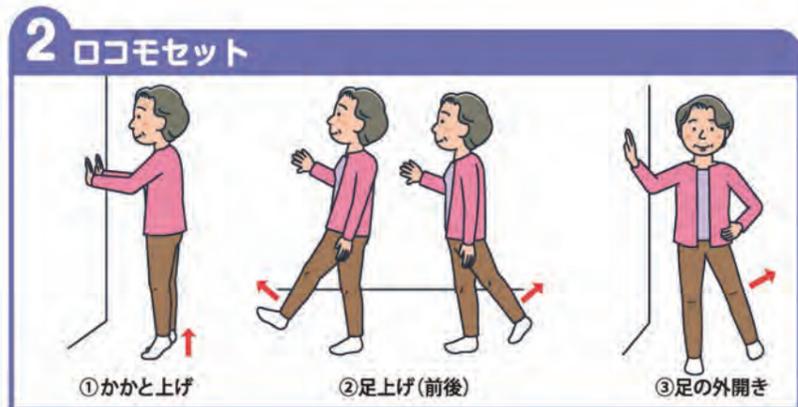
転倒予防に役立つ！

ちちぶお茶のみ体操(通称:茶トレ)

～茶トレはひざや腰のまわりの筋肉をきたえ、からだの柔らかさを保ち、転倒予防に効果のある体操です～

効果的に行うポイント

- ・毎日行う
- ・1回にたくさん行わず、何回かに分けて行う
- ・1つひとつの動作をゆっくり行う
- ・疲れる寸前でやめる
- ・正しいフォーム・姿勢で行う



あなたは高齢者の転倒の原因

約91% が

足元によるものだと知っていますか？

高齢者転倒場所ランキング

- 1位 玄関
- 2位 寝室・自室
- 3位 階段
- 4位 居間



～秩父の名所をお散歩しながら茶トレをしてみたいか？～



秩父市セーフコミュニティ 高齢者の安全対策委員会
 作成協力: 東洋大学 水村研究室
 問い合わせ: 秩父市役所 危機管理課 22-2206
 高齢者介護課 25-5205

【危険な場所ランキング】

1位・玄関

- 段差のつまずきに注意
- 靴を履く際に、片足立ちになるとよろけやすいので注意



川柳

奥さんと
あがりがまちは
あなどるな

簡単にできる改善例 ~我が家と比べてチェックしてみよう!!~

□ 踏み台



大きな段差には踏み台を!! 取り付け手すりも忘れずに種類も多様なので、必要に応じて設置可能!

□ 取り付け手すり



2位・寝室・自室

- 寝起きはよろけやすいので注意
- 布団のへりにつまづかないよう注意
- トイレに起きたとき、暗い部屋や廊下を歩く際は注意



センサーで
先の不安も
照らします

□ 人感知ライト (センサーライト)



設置するだけで安心! いちいち電気をつける必要なし! コンセントタイプ、置き型タイプなど種類も豊富!!



人感知電球も
おすすめ!

3位・階段

- 段差のつまずきに注意
- スリッパや靴下を履いていると滑りやすいので注意
- 照明が暗い場合は注意



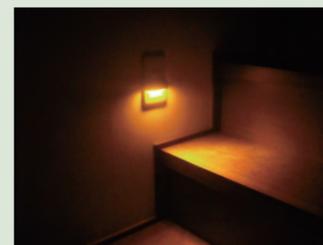
階段(怪談)は
明るくすれば
怖くない

□ すべり止め



階段に滑り止め
つけましょう!

□ 照明



まず、足元灯を
つけましょう!

□ 滑り止め
つき靴下



スリッパの代わ
りにはくだけ!

□ 手すり



手すりを取り付け
しっかり頼りましょう!

4位・居間

- カーペットや電気コードにつまづかないよう注意
- 敷居など小さな段差に注意
- 床に置いた新聞や雑誌ですべらないよう注意



つまずきに(妻好きに)
気づいた時には
遅きかな

□ カーペット用両面テープ



カーペット用両面テープ
ぜひ活用を!!

□ 配線まとめるバンド



コードは一つに
まとめましょう!

□ 踏みつけ板



小さな段差につまづかないように!
踏みつけ板はとても有効です!