

米子市箕蚊屋地域包括支援センターだより

令和8年春号

暖かくなると、外に出る機会も増えて気分も明るくなりますね♪
その一方で、この時期は転びやすくなることをご存じですか？



なぜ春は転びやすいの？

- 冬のあいだに体を動かす時間が減っている
- 靴や服装が変わり、歩きにくくなる
- 段差やちょっとした坂につまずきやすい…等

いろいろな理由が考えられます！

今日からできる！転倒予防のチェックポイント ～ あなたはいくつできていますか？ ～

check



- | | | |
|-------------------------------------|---|---------------------------|
| <input type="checkbox"/> すべりにくい靴をはく | → | 👞かかとがしっかりした靴がおすすめ |
| <input type="checkbox"/> 段差では一旦止まる | → | 👞玄関・歩道・店の入り口はとくにご注意！ |
| <input type="checkbox"/> 足元を明るくする | → | 👉夜は必ず電気をつけてから歩く |
| <input type="checkbox"/> 家の中をすっきり | → | 👉マットやコード等、つまづきやすいものは片づける！ |
| <input type="checkbox"/> 杖のゴムを確認 | → | 👉すり減っていると、すべるもと！ |

足腰が弱ってきている気がする、杖を買おうかなと思うけどどんなものが自分に合うのか分からない・・・

そんな時は、お気軽に箕蚊屋地域包括支援センターへご相談下さい！



詳しくは
裏面をチェック！



米子市箕蚊屋 地域包括支援センター

地域包括支援センターは、高齢者のみなさんが住み慣れた地域で安心した生活を続けられるように支援を行う総合機関です。

1 買い物等、生活の困りごとについて相談したいとき



2 もの忘れや認知症が心配になったとき



3 家族の介護について相談したいとき



4 介護保険の申請や利用について相談したいとき



5 運動をして、フレイル予防に取り組みたいと感じたとき



6 ベットや手すり・杖等が必要になったとき



こんな時はお気軽にお問い合わせください!

<お問い合わせ先>

【電話番号】27-6500

【住所】〒689-3533 米子市一部555番地(博愛苑内)

【Eメール】hakuaienzaikai@peace.ocn.ne.jp

【営業時間】月曜日～金曜日 8:30～17:30(祝日・年末年始を除く)