



日中の暑さは衰えを知らぬばかりですが、夕方を過ぎると涼しい風が心地よくなってきました。夏の疲れが出やすい時期。お身体にはお気をつけ下さい。

生活環境改善サービス レイス治療院

## 自宅で転倒リスクがある場所は？



高齢者の転倒事故の多くは、住み慣れた自宅で発生しています。

東京消防庁によれば、およそ6割は自宅で転んでおり、**具体的な場所は、居間・寝室、玄関、階段・廊下、浴室です。**こうした実態を知り、身近な場所に転倒リスクがあると意識しましょう。

### 居間



- (1) コードの配線は歩く動線避ける。  
壁をはわせるか、部屋の奥にまとめる
- (2) 引っ掛かりやすいカーペットや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) 1~2cmの段差はつまずきやすいので、スロープ・手すりをつける



### 玄関



- (1) 手すりをつける
- (2) 玄関マットの下には滑り止めを敷く
- (3) 靴の着脱のために椅子を置く
- (4) 上がりかまちが高い場合は踏み台を置く

### 廊下・階段



- (1) 手すりをつける
- (2) 床に物を置かない
- (3) 転倒の原因になる滑りやすい靴下やスリッパは使用しない
- (4) 足元がよく見えるよう照明を明るく
- (5) 階段にすべり止めをつける

生活環境を確認し、段差をなくす、雑誌や新聞を片付けるなど少しでも危険を減らし、万が一、転倒しても大けがに至らない工夫を普段から行いましょう！

出典：政府広報オンライン「暮らしに役立つ情報／たった一度の転倒で寝たきりになることも。転倒事故の起こりやすい箇所は？」より抜粋

## 10月10日は「転倒予防の日」



### 転倒事故が発生した場合の対処法

呼び掛けても反応がない等、明らかに異常がある場合には、すぐに119番に電話して救急車を呼びましょう。

「救急車を呼ぶべきか」、悩んだりためらわれた時は、救急安心センター事業（#7119）に電話を。電話口で医師や看護師等の専門家が救急相談に応じてくれます。



### ツボ博士の 今月のツボ ~大陵~

手首の横じわの中央部。  
消化機能の不調を緩和します。  
手首を握るようにして、吐く息に合わせて2~3秒押しは離し、これを左右数回ずつ繰り返します。



大陵

裏面へ続く





■空欄に文字をいれて単語を完成させましょう。

問題①

か  
た  
ま  り  
む  
り

問題②

め  る  
る  
ま

回答は右下をご確認いただくか  
下記QRコードをスマートフォンで  
読み取りアクセスしてください!



URL :  
<https://leis.jp/leis/letter/index.html>

ご利用者様応募川柳

オリンピック  
コロナにお願い  
やらせてよ  
鳥取県 S.W 様

ワクチンを  
二度打ち八十路  
クラス会  
三重県 T.I 様

～あなたの川柳・ご家族自慢など大募集!～

投稿方法



◆記載事項◆

- ・氏名(ペンネームでもOK) ・住所 ・投稿テーマ
- ・投稿内容(200文字～400文字程度)
- ・写真(無くてもOK)

ご投稿いただいた方から順次「レイスだより」への  
掲載を予定しておりますので、ご投稿お待ちしております!

ご応募いただいた方の中から抽選で素敵な粗品を贈呈!  
上記記載事項を記入の上、下記住所までお送りください。

新しい送付先

〒151-0061 東京都渋谷区初台 2-5-8 西新宿豊国ビル 2F  
株式会社オルテンシアハーモニー「レイスだより係り」まで



ホームページにてバックナンバーをご覧いただけます!

レイス治療院ホームページにて、レイスだよりのバックナンバーをご覧いただけます。下記URLまたは  
右記QRコードを読み取りアクセスしてください! URL : [https://leis.jp/news/news\\_cat/leis-letter/](https://leis.jp/news/news_cat/leis-letter/)



㊦㊧ ㊨㊩ : 景回

お知らせを 紹介ください!

このような方にマッサージ・リハビリをお勧めします

- 関節拘縮により歩行が困難な方
- 身体に麻痺のある方 (脳梗塞などの後遺症)
- 車いすをご利用の方
- 寝たきり状態の方



医療保険で受けられる訪問医療マッサージ

レイス治療院 ○○

(TEL) 000-0000-0000 (担当) ○○○○

(訪問エリア) ○○市内全域 (営業時間) 9:00~18:00