



青い鳥通信9月号



青山訪問看護ステーション

転倒・骨折予防の工夫

高齢になるとバランス機能が低下し、つまずいて転びやすくなります。

骨量が低下している高齢者は骨折しやすいため、転倒を防ぐことが大切です。

【転倒を防ぐ工夫】



中高年期は骨量を減らさない生活を！

- * 家の中を整理整頓しましょう。
- * 段差の部分に色のついたテープを貼りましょう。
- * なるべくつま先の反り上がった靴を選びましょう。

* 足首の柔軟体操をしましょう

① 椅子に座った状態で足首を回す。



② 椅子に座った状態でかかとをつけたままつま先を上げる。



③ 手すりなどを持ったままつま先で立ち、3秒ぐらい停止して、かかとを下げる。



※①～③を各10回、朝夕に行いましょう。

看護 空き状況	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	△	○	△	△	△
午後 13:00~17:00	△	○	○	△	△	△

- 空きあり。
 - △ 若干、空きあり。
 - × 対応できる場合あり。
- お問い合わせください。

リハビリ 空き状況	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	△	○	○	△	○
午後 13:00~17:00	○	△	△	○	△	○

訪問エリア

- * 羽曳野市
- * 藤井寺市
- * 松原市
- * 堺市 東区
- * 堺市美原区 など。

ブログ 随時更新中！！

スタッフのプライベートな話が満載(?)
ぜひ、遊びに来て下さい。



<http://www.aoyama-care.jp/nurse/index.htm>



青山訪問看護ステーション

藤井寺市野中 1-97-1 TEL 072-952-4174
第3セイワビル 2-1B FAX 072-952-4175

青山訪問看護ステーション羽曳野出張所

羽曳野市伊賀 4-6-1 TEL 072-931-4174
FAX 072-931-4175

営業日：月～土（祝日あり）

営業時間：8:45～17:30

管理者：山内

