



家の中が危ない？



いつもの家の中にも、転倒の危険が隠れているかもしれません

転倒予防のポイント

- 玄関や廊下の小さな段差に注意
- 床のすべりや、置きっぱなしの荷物・コードを見直す
- 足に合った靴選びや、歩きやすい環境づくりが大切
- 「いつもの場所」こそ気をつけることが予防の第一歩



転倒予防の1つに**靴**が考えられます。

大きすぎる靴



脱げやすく、つまずきの原因になります。

小さすぎる靴



足が痛くなり、歩きにくさやタコ・魚の目の原因になります。

幅が合わない靴



締めつけやゆるみがあり、不安定で転びやすくなります。



測る時間帯は、足がむくみやすい**夕方**がおすすめです。



足の測定も
無料でおこなっています

ふれ若 講座のご案内

7月22日(水) 13:00~15:00

テーマ ~住み慣れた家で元気に暮らすために~

会場 ふれあいセンター若葉台(若葉台小学校内)
※若葉台小学校の駐車場の門からお入りください。

住所 稲城市若葉台4-5

お気軽にご参加ください😊



住まいの窓口あんこ

高齢者の住まいと暮らしを支える相談窓口



HP