



## 家庭内での転倒事故に気を付けましょう！



\* 家庭内で転倒し骨折などのけがをしたなど、高齢者の日常生活における転倒事故が報告されています。

### ひとこと助言

- 高齢者は加齢等による身体能力の低下により、慣れ親しんだ場所でも転倒してしまう場合があります。段差や電源コード、暗い場所など転倒の原因となりそうなものを減らしましょう。
- 家電製品の配置に気を付けたり、すべりやすい場所には手すりを付けるなど、生活導線を点検して必要な対策をしましょう。
- 自宅でできる簡単な運動でバランス感覚を鍛えましょう。荒川ころばん体操も効果的です。

消費生活に関し、不安な場合は

**消費生活センター(5604-7055)** にご相談ください。