

ほねっこ通信

第2号
2026年1月



居間・寝室での転倒が最多! 自宅内がいちばん危険

一度自宅の中を
確認してみましょう

電化製品のコードはひっかかりやすいため、コード類はまとめたり、壁にはわせましょう

カーペットの端は引っ掛かりやすいため、滑り止めで固定をしましょう



床に物を置くとつまづきやすい
ためやめましょう

1~2cmの段差はつまづきやすい
ため、手すりをつけたり段差を
解消するスロープをつけましょう

政府広報オンライン「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?」を加工して作成

骨折を防ぐためには、転倒しないことが一番大切です

次回は2026年4月頃に、みなさまの骨の健康を支えるための情報をお届けします。
はくほう会加古川病院 OLS委員会