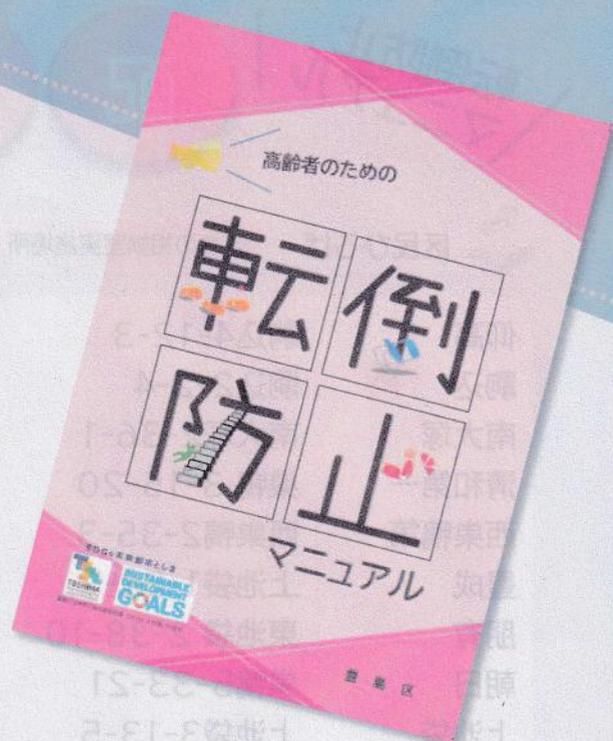


# 転倒 防止 マニュアル



を作成しました

新型コロナウイルスの影響で、動かないこと（生活不活発）によって  
身体や頭の働きが低下し、高齢者の転倒や事故が増加する傾向にあります。

## マニュアルの掲載内容

転倒の原因は、心身の要因と環境の要因に分けられます。

それぞれの要因に対する対策等を掲載しています。

### 心身の要因

まちの相談室の利用

フレイルチェック

としまる体操

### 環境の要因

転ばないための工夫マップ

外出時の服装チェック

身近な事故の事例

マニュアルを活用して  
ご自身の転倒危険度を  
チェックしましょう！

このチラシに関するお問い合わせ

▶▶ 豊島区保健福祉部高齢者福祉課管理グループ

TEL 03-4566-2429