

# 11月2日陽まわりサロン

## 第1部 転倒防止のお話し



サービスネットワーク南陽で機能訓練士をしている理学療法士の宮崎先生のお話しです。



今回の話は、転倒事故は自宅内で起きている！！というお話し。転倒しないために、自宅内の環境を整えましょう。コードに引っ掛かったり、これからの時期、カーペットの端に足を引っ掛けて転倒(><) そうならないために、自宅内の危ない所を見直しましょう。



お話しの後には、みんなで転倒防止の体操！



環境整備も大切ですが、やはり転倒しない体作りも大切！安全を確保して無理ない範囲で行いましょう(^o^)



