

# 転ばぬ先の杖が大事ですね！



保健師：大岡睦子

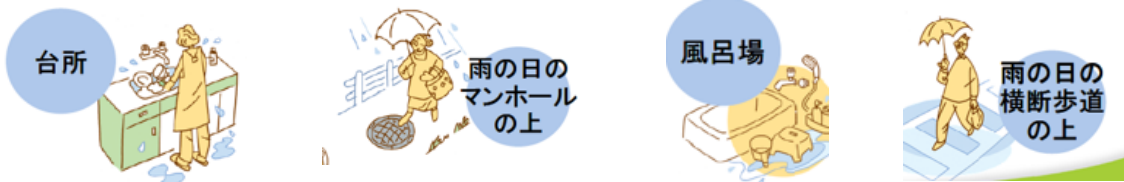
## 転倒による骨折が増えていますよ・・・

こんな場所が転倒しやすい！

チェックするポイントは「**ぬ・か・づけ**」



### ぬ れているところ



### か いたん、段差があるところ



### 片づけ てない部屋



### こんな運動も効果的！

【転倒対策・座ったままできる運動】

