

自主グループ活動のための環境チェック

誰もが安全に活動できるように、環境を整えることも大切です。

具体的な対応方法については地域包括ケア推進課介護予防担当(224-7873)にご相談ください。

	項 目	考えられる対策	
		環境整備等	お互いに工夫すること
1	入口や上がり <small>がまち</small> 框などの段差の昇り降りでは危険はありませんか？	<ul style="list-style-type: none"> 靴の着脱用に安定した椅子を置く 手すりの設置を管理者に相談 	<ul style="list-style-type: none"> 座ってから靴を脱ぎ履きする
2	廊下は滑りやすくありませんか？ 障害物、凸凹はありませんか？	<ul style="list-style-type: none"> 張り紙や危険個所が目立つように色テープを張る等注意喚起をする 歩く場所には物を置かない 	<ul style="list-style-type: none"> 脱ぎ履きが必要なスリッパは転倒の原因になるため、使わないようにする お互いに注意するよう声かけをする
3	階段は安全ですか？	<ul style="list-style-type: none"> 必要に応じ、滑り止めや手すりの設置の検討を管理者に相談する 	<ul style="list-style-type: none"> 一段に両足を乗せ、ゆっくり昇り降りする 階段にいる人に、急に声をかけない
4	万が一の時のために、名前、緊急連絡先を知っていますか？	<ul style="list-style-type: none"> 緊急連絡先(家族等)のわかる名簿を作成しておく 	<ul style="list-style-type: none"> 個々に緊急連絡先の書かれた手帳、メモなどをバックに入れておく
5	環境に応じた、休憩、水分補給をこまめに行っていますか？	<ul style="list-style-type: none"> 温度計を設置し、適切に冷暖房を使う 	<ul style="list-style-type: none"> 運動の前後、休憩時にお互いに声をかけて水分補給をする 体力や筋力が低めの人でも無理なく参加できるよう、運動の途中に休憩をいれる
6	体操は安全に行っていますか？	<ul style="list-style-type: none"> 座面の高さが 40cm未満の低い椅子での体操は、膝への負担が大きくなる恐れがあるので、椅子の購入を検討する 	<ul style="list-style-type: none"> 窓ガラスや障子、襖につかまっの体操は危険なので、柱や壁など安定した場所に全員がつかまれるように、お互いに場所を確認し、声をかけあう