

| 寝たきりゼロへの10か条 (健康で豊かな長寿が送られるように寝たきりを予防しましょう) | | | |
|--|---|------|---|
| 第1条 | ● 原因や誘因の発生予防 脳卒中と骨折予防 寝たきりゼロへの第一歩 | 第6条 | ● 主体性・自立性の尊重 「手は出しすぎず 目は離さず」 が介護の基本 自立の気持ちを大切に |
| 第2条 | ● 作られた寝たきりの予防 寝たきりは寝かせきりから作られる 過度の安静 逆効果 | 第7条 | ● 機器の積極的活用 ベットから 移そう移そう 車椅子 行動広げる 機器の活用 |
| 第3条 | ● 早期リハビリテーションの重要性 リハビリは 早期開始が 効果的 始めようベットの从上から訓練を | 第8条 | ● 住環境の整備促進 手すりつけ 段差なくし 住みやすく アイデア生かした 住まいの改善 |
| 第4条 | ● 生活リハビリテーションの重要性 くらしの中での リハビリは 食事と排泄、着替えから | 第9条 | ● 社会参加の重要性 家庭でも社会でも よろこび見つけ みんなで防ごう 閉じこもり |
| 第5条 | ● 寝・食分離をはじめ、生活のメリハリの必要性 朝おきて先ずは着替えて身だしなみ 寝・食分けて 生活にメリハリ | 第10条 | ● 地域の保健・福祉サービスの積極的利用 進んで利用 機能訓練 デイサービス 寝たきりなくす 人の和 地域の和 |

11月11日は「介護の日」

「いい日、いい日、毎日、
あったか介護ありがとう」

高齢者の福祉

編集 福岡県保健医療介護部高齢者地域包括ケア推進課

〒812-8577 福岡市博多区東公園7番7号

電話 (092)651-1111 (代表)

| | | |
|-------------------------|---|----------------------|
| ダイヤルイン 直通電話 (092) | } | 643-3248 (地域支援係) |
| | | 643-3275 (在宅医療係) |
| | | 643-3250 (在宅介護・予防係) |
| | | 643-3327 (介護人材確保対策室) |

FAX (092)643-3253



福岡県

| 福岡県行政資料 | |
|------------|------------------|
| 分類記号 HC | 所属コード 4400711 |
| 登録年度 2 | 登録番号 0001 |