

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 4	登録番号 0001