



地域包括支援センターです

■ 問合せ 地域包括支援センター(保健福祉課内)

☎ 0778-47-8009

社会福祉協議会地域包括支援センター(今庄福祉センター 2 階)

☎ 0778-45-1170

//

野野支所(野野保健福祉センター1階)

☎ 0778-48-2260

転倒の危険度をチェックしましょう

項 目	はい	いいえ	項 目	はい	いいえ
つまずくことがありますか	1	0	目が見にくいですか	1	0
手すりにつかまらず、階段の昇り降りができますか	0	1	耳が聞こえにくいですか	1	0
歩く速度が遅くなってきましたか	1	0	もの忘れが気になりますか	1	0
横断歩道を青のうちにわたりきれますか	0	1	転ばないかと不安になりますか	1	0
1キロメートルくらい続けて歩けますか	0	1	毎日、お薬を5種類以上飲んでいますか	1	0
片足で5秒くらい立つことができますか	0	1	家の中で歩くときに暗く感じますか	1	0
杖をつかっていますか	1	0	廊下、居間、玄関によけて通るものがありますか	1	0
タオルは固く絞れますか	0	1	家の中に段差がありますか	1	0
めまい、ふらつきがありますか	1	0	階段を使わなくてはなりませんか	1	0
背中が丸くなってきましたか	1	0	生活上、家の近くの急な坂道を歩きますか	1	0
膝が痛みますか	1	0	合 計		

- ・〇がついた項目の数があなたの「点数」です。合計点数が多いほど転びやすく 10 点以上は、転倒に要注意です。
- ・例えば、「つまずくことがある」と答えた方は、つまずかない人と比べて 4 倍以上転びやすくなります。
- ・家の中においてある物につまずく人は家の中の整頓、段差につまずく人は段差の部分に色つきテープを貼りましょう。カーペットのヘリや平地でつま先をとられる場合には、足首を回す体操、すわったままでのつま先上げ体操、つま先で立つ訓練（3つを各1回、10回ずつ、朝夕）をおすすめします。

発達障害児者支援センター スクラム福井 主催

ちち☆ははサポートクラブを開催します!

『ちち☆ははサポートクラブ』って?

育ちに気がかりのあるお子さんや発達障害のお子さんを育てている保護者のサポートクラブです。

- ★ 同じ悩みを話せる仲間がほしい
- ★ 発達障害や療育などの情報が知りたい
- ★ サポートグッズを作りたい
- ★ 子どもの将来が心配
- …など

と思っている親御さんたちが集まり、日頃のお子さんの様子や子育ての悩み、保護者や学校のこと、就職のことなどについて自由に語り合い、情報交換ができる場です。無料で、出入りも自由ですので、お気軽にご参加ください。

ちち☆ははサポートクラブのご案内

対 象	発達障害のお子さんを育てている保護者や家族
参加方法	以下の連絡先に、事前に参加申し込みの連絡をお願いします。 福井県発達障害児者支援センター・スクラム福井 Tel 0770-21-2346 mail: info@scrum-fukui.com
日 程	7月7日(水)・12月15日(水) 9:30～11:30
場 所	南条保健福祉センター
内 容	フリートーク、情報交換(学校のこと、家庭のこと、療育のこと等) お子さんの個性や気になっていることを保護者同士で語り合います。
問 合 せ	福井県発達障害児者支援センター・スクラム福井 Tel 0770-21-2346 保健福祉課 ☎ 0778-47-8007

スクラム福井ホームページ内にも案内があります。 <http://scrum-fukui.com/support.html>