

| 寝たきりゼロへの10か条<br>(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<br>脳卒中と骨折予防<br>寝たきりゼロへの第一歩                       | 第6条  | ● 主体性・自立性の尊重<br>「手は出しすぎず 目は離さず」<br>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<br>寝たきりは寝かせきりから作られる<br>過度の安静 逆効果                | 第7条  | ● 機器の積極的活用<br>ベットから 移そう移そう 車椅子<br>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<br>リハビリは 早期開始が 効果的<br>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<br>手すりつけ 段差なくし 住みやすく<br>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<br>くらしの中での リハビリは<br>食事と排泄、着替えから             | 第9条  | ● 社会参加の重要性<br>家庭でも社会でも よろこび見つけ<br>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<br>朝おきてまずは着替えて身だしなみ<br>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<br>進んで利用 機能訓練 デイサービス<br>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)

F A X (092) 643-3253

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)



福岡県

| 福岡県行政資料    |                        |
|------------|------------------------|
| 分類記号<br>HC | 所属コード<br>4 4 0 0 7 1 1 |
| 登録年度<br>7  | 登録番号<br>0 0 0 1        |