

圧迫骨折・再発予防

- ① 尻もちをつかないようにする。
 - ① 電気コードは固定、家の中は整理整頓。
 - ② じゅうたんのへりは固定（カーペットのゆるみ、たるみを作らない）
 - ③ 手すりをつける（階段、浴室、トイレ）
 - ④ ライト（廊下、階段などは足元は明るく）
 - ⑤ 階段のすべり止め。浴室にすべり止めマット。
 - ⑥ 寝室は明るく。足元が見えるように。
 - ⑦ サンダル、ぞうり、ヒールの高いものははかない。
 - ⑧ すその長いスカートははかない。
 - ⑨ 荷物は背中に背負い、両手をあける。
- ② 重いものは持ち上げない。
- ③ 体をひねらない。
- ④ 大きなくしゃみをしない。