



事故に注意して
元気に過ごそう

おうちで簡単シリーズ 12

事故予防と対策 おうちのなか編



転倒

段差、玄関、廊下など

- 整理整頓をしましょう。

例：床にビニールや紙などを置かない、コード類は束ねるなど。

- 滑らない、転ばない対策をしましょう。

例：滑りにくいものを履く、段差をなくすなど。



転落

階段、ベッド、脚立、椅子など

- 転落しない環境を作りましょう。

例：階段の手すり、ベッド柵など。

- バランスの悪いものに注意しましょう

例：脚立を使用するときは補助者に支えてもらうなど。



窒息

食物（餅・肉等）、薬等の包装など

- 細かく調理して、よく噛みましょう。

- 水分を取りながら食事をしましょう。



ぶつかる

家具、人、柱、ドアなど

- ぶつからない環境を作りましょう。

例：家具の配置、ぶつかりそうな場所に目印やクッションを付けるなど。

- 周囲へ注意しましょう。

例：通路は明るくする、歩行中は特に気を付けるなど。

手作りのマスク
に挑戦してみま
しょう

おうちで簡単シリーズ 20

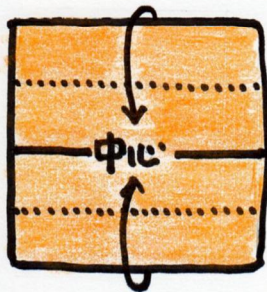
元気を維持するところ

手作りマスク編

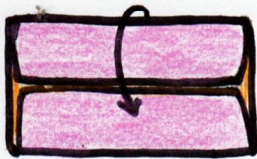


縫わない 簡単マスクの作り方

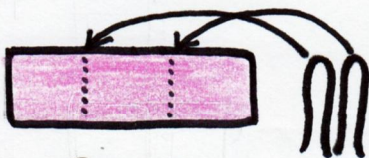
準備するもの ○ ハンカチ、又はバンダナ (50cm×50cmくらいの大きさ)
○ ゴム 2本 (ヘアゴムでもよい)



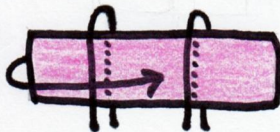
① ハンカチが半分の大きさになるように
両側から 中心に向かってたたむ



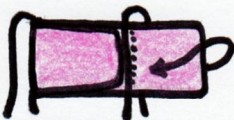
② さらに 半分の大きさにたたむ
(これがマスクの幅の大きさになる)



③ 両端から 1/3 くらいのところにゴムを
かける



④ ゴムを包むように片方をたたむ



⑤ もう片方をたたむ時、反対側には
はさみ込むようにして 固定する

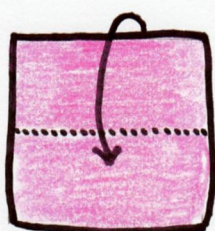


⑥ おい長さのところでゴムをいぼる

○ ハンカチは 毎日洗濯して清潔なものをつけよう

✿ タオルハンカチで作るマスク ✿

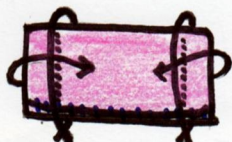
- 準備するもの
- タオルハンカチ (24×24 や 19×19 など)
大人用紙マスクが 17cm×9cm なので
出来あがりの目安にあるといい
 - ゴム 2本



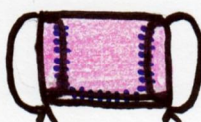
- ① タオルハンカチを 半分に折り
端を縫う



- ② 外に縫い目が出ないように折る時、
少し内側にあわせるとよい



- ③ ゴムを包むように折り縫う
縫う前に顔にあてて大きさを決める



🌸 マスクをつけているときに 気をつけること 🌸

- 清潔な手で (できれば手洗いをし) マスクをつける
- 鼻と口がマスクでできるだけ隙間が覆われているようにする
- 紙マスクは 鼻の部分をフィットさせ 押さえてから
顎まで覆うようにする
- 人と話をする時にも マスクをはずさない
- マスクをはずしたら 手を洗う