

ほうかつ健康だより 清寿苑 9月

令和3年9月1日

葉山町包括支援センター清寿苑

住所 葉山町上山口 1669

TEL 046-878-8905



9月9日は 救急の日

つまづいたり、転びそうになったことはありませんか？

年を重ねるにつれて転びやすくなり、

骨折などのけがをしやすくなるので

注意が必要です！



転倒の主な原因は？



加 齢

加齢に伴い身体機能が徐々に低下し、とっさの反射動作がすばやく力強く行えなくなります。



病気や薬の影響

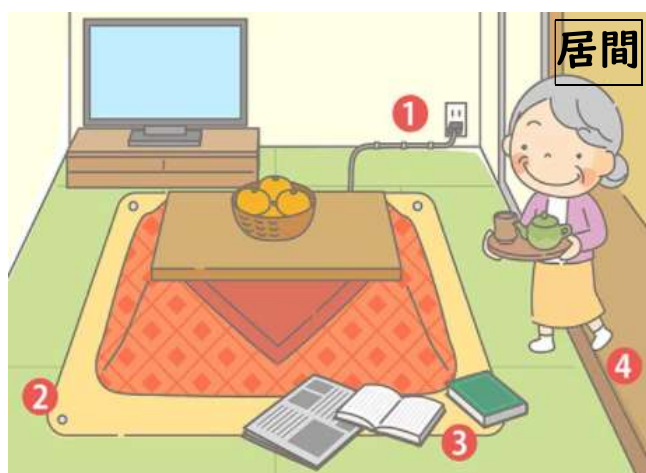
薬の副作用によって、立ちくらみやふらつく症状が出るなどして転倒しやすい状態になっている場合があります。



運動不足

長引くコロナ禍のために自宅で閉じこもりがちになると、身体活動が減少して運動機能や感覚機能が弱まり転倒のリスクが高まります。

自宅内の転倒予防のポイント



- ①コードの配線は動線を避ける。
- ②ひっかかりやすいカーペット類はひかない。
- ③床に物は置かない。
- ④1～2cmの段差はつまづきやすいので、スロープか手すりをつける。



- ①手すりをつける。
- ②玄関マットの下には滑り止めを敷く。
- ③靴の着脱のために椅子を置く。
- ④上り框が高い場合は踏み台を置く。

～転倒予防は介護予防につながります～

【出典】政府広報オンライン「「たった一度で寝たきりになることも。転倒事故の起こりやすい箇所は？」

✿✿✿葉山警察署からのお知らせ✿✿✿

8月中、葉山警察署管内で空き巣・出店荒しの侵入窃盗が発生しています！
鍵掛けの励行は勿論ですが、被害防止の対策を検討してみてください。

- ① 鍵掛けは、ダブルロックを心がけましょう！
- ② 自宅や店舗・事務所には現金などの貴重品は置かない！
- ③ 防犯カメラやアラーム・光センサーなどの防犯設備の活用！

隣近居で情報共有をお願いします。

葉山警察署 046-876-0110