

版 かわら 協 社

第 2 4 号

発行日

令和 4 年 9 月 15 日

斑鳩町社会福祉協議会

10月10日は「転倒予防の日」です。

高齢者の転倒事故に注意しましょう！

10月10日を「10(てん)10(とう)=転倒」と読む語呂合わせから転倒予防の日に制定されています。

転倒事故の約半数が住み慣れた自宅で起こっています！



加齢に伴って運動機能が徐々に低下することで、転倒事故が多く発生しています。そのうちの8割以上の方が通院や入院が必要なかたをしています。

転倒によるけがで一番多いのは、頭・顔・首の擦り傷や打撲傷、次いで、入院が必要となるケースの多い脚の骨折になっています。

転倒事故の発生場所

- 1位 浴室・脱衣所
- 2位 庭・駐車場
- 3位 ベッド・布団
- 4位 玄関・勝手口
- 5位 階段



転倒事故の状況

- 1位 滑る
- 2位 つまずく
- 3位 ぐらつく
- 4位 ベッドからの移動時
- 5位 引っ掛かる



日常生活の中にも転倒事故のきっかけが多くあります。

住み慣れた自宅であっても、転倒予防のため以下のような点に注意しましょう。

- ① 自分にあった適度な運動を続け、身体の機能低下を防ぎましょう。
- ② 浴室や脱衣所には、滑り止めマットを敷きましょう。
- ③ ベッドから起き上がる時や体勢を変えるときは慎重にしましょう。
- ④ 階段や玄関等、段差のあるところには、手すりや滑り止めを設置しましょう。
- ⑤ 床にはなるべく物を置かないようにして、整理整頓しましょう。

もしも、転倒事故が発生したら…。

呼び掛けても反応がない。呼吸をしていない等、明らかに異常がある場合にはすぐに119番して救急車を呼びましょう。



また、転倒事故の直後は異常がなくても、経過を観察し、いつもと様子が異なる場合には、医師の診察を受けましょう。



救急車を呼んだ方がいいのか」「今すぐ病院に行った方がいいのか」迷った際は、「緊急安心センター」電話相談窓口 #7119で相談できます。※症状が重篤な場合はすぐに119番してください。

3年ぶりの開催

第46回 斑鳩町社会福祉大会

福祉について関心を持ち、共に考える機会として、皆さまのご参加をお待ちしています。

日時 令和4年10月29日(土) 午前10時～12時

場所 斑鳩町中央公民館 大ホール

内容 斑鳩町社会福祉事業推進功労者表彰式

講演「障がいのある息子と向きあってみつけた大切なこと」(仮題)

講師 吉元 ひとみ氏(障がい者応援くらぶ なのいろはあと代表)

暮らしの心配ごとや不安なことは**斑鳩町社会福祉協議会**へご相談ください。

電話 0745-74-5122 住所 斑鳩町小吉田1-12-35(生き生きプラザ斑鳩内)