

ご注意ください！ 家での「転倒」が急増中！

家庭での事故で最も多いのは、転倒・転落です。居間や寝室で多く発生していますが、寒くなってくると下肢が動きにくくなるため、玄関・階段・庭先での転倒も増えてきます。転倒は大脳血管障害などを引き起こし、寝たきりの原因にもなるため、転倒事故が起きないように気を付けましょう。

下肢の動きを良くし、安全確保を心掛けましょう

歩く前に、十分手足を動かそう

歩く前に、十分手足を動かして、筋肉の動きや下肢の血行を良くしましょう。足を温めながらからマッサーは大きな負担をかけるので避けましょう。



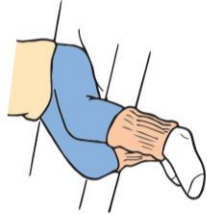
急な温度変化を避けよう

室内と屋外の間の移動時などに生じる急な温度変化は、脳卒中や心筋梗塞発症の危険を高めます。外出時は、急に冷気が入り込まないように、暖房を付けた状態で玄関のドアを開けるなどの工夫をしましょう。



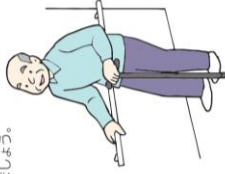
足を温めよう

体が冷えると血行が悪くなり、体が動きにくくなります。特に下肢はカイロやレッグウォーマーなどを付けてしっかりと温め、冷えないように工夫しましょう。





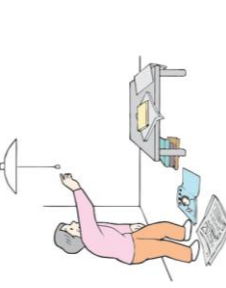

安全確保を心掛けよう

寒くなるほど転倒しやすくなることを意識して、いっしょ以上に転倒に注意を払いましょう。手すりや杖を使うなど、万一のときの安全確保をしっかりと行いましょう。



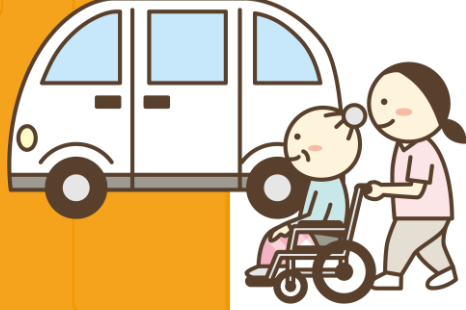
「整理整頓で転倒予防！ 転倒の原因の一つは「散らかっている」

家の中が乱雑な状態だと、それだけ転倒の発生率が高くなります。室内を整理することは最も重要な転倒予防策の一つであるため、室内環境を見直し、整理整頓を心掛けましょう。

<p>電気製品のコード</p>  <p>通路や部屋の中心などにはコードがある場合、引っかかったり、足に絡まるなどして転倒する恐れがあります。</p>	<p>じゅうたん（フロアマット）のめくれ</p>  <p>じゅうたんは立ったり座ったり、歩く際にめくれることがあります。めくれたいじゅうたんは、つま先が引っ掛かったり、滑って転倒する恐れがあります。</p>
<p>床に散らばる本・新聞紙</p>  <p>本や新聞紙が床に散らばっていると、つまずいたり、踏んで滑って、転倒する恐れがあります。</p>	<p>床に置いたままの服</p>  <p>脱いだ服や取り込んだ洗濯物などを床に置いたままにしておくと、足に絡まったり、滑って転倒する恐れがあります。</p>

*じゅうたんやフロアマットは軽い素材のものだと、使っているうちにめくれたり、たわみがでることがあります。

Free Paper



2021. 11

Vol.77

井料