



# 江戸川みまもり隊だより

“江戸川みまもり隊は、今日もまちを歩く”

第155号

令和6年11月1日

地域の皆様お元気ですか！！

紅葉を楽しむ季節となりました。

くれぐれもお体に気をつけて下さい。



## 高齢者の転倒事故に注意しましょう！

転倒によるけがは「頭」「顔・首」の「擦過傷、挫傷、打撲傷」が多くなっています。次いで「脚・足」の「骨折」も多く、骨折をした場合は要入院となる高齢者数が増えるなど、転倒事故によって深刻な状況を引き起こすことが分かります。



### 1. 転倒事故の発生場所

■浴室・脱衣所 ■庭・駐車場 ■ベット・布団 ■玄関・勝手口 ■階段

### 2. 転倒事故の状況

■滑る ■つまずく ■ぐらつく ■ベット等から移動時に ■引っ掛かる

### 3. 転倒の主な原因

①加齢による身体機能の低下 ②病気や薬の影響 ③運動不足

### 4. 転倒予防の注意点

①個人に合った適度な運動を続け、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寝起きや夜間のトイレなど、ベッドから起き上がる時や態勢を変えるときは慎重にしましょう。

④段差のあるところや階段、玄関には、手すりや滑り止めを設置しましょう。

⑤電源コードが通り道にないように、電気製品をおきましょう。

※. 家の環境を整えることで、転倒・転落のリスクを低くすることができます。

裏面に家庭内で「転倒・転落事故を防ぐために」のイラストを表示します。

(消費者庁ホーム>消費者安全>消費者への注意喚起>からの抜粋)

## 新メンバー紹介

● 大泉 宣子… 人生大学で学んだことを、地域で生かしたい。



## 「地域のお茶の間」

11月22日（金）

江戸川コミュニティ会館

午前10時から12時

「巳年のからくりカレンダー」作り

次回開催日：12月20日（金）



## 「みんなのいこい」

11月21日（木）

なごみの家瑞江

9時30分から11時30分

将棋・囲碁・オセロ・麻雀

次回開催日：12月19日（木）



皆様のご来場をお待ちしています

江戸川みまもり隊 代表 伊久美 明

事務所：江戸川区江戸川1-11-3（社会福祉法人 江東園となり）

※介護のご相談は江東園熟年相談室へ 03-3677-4631

## < 転倒・転落事故を防ぐために >

### 【家庭内】

#### リビング

動線上に電源コードを引かない

カーペットの端は留めておく

床に新聞紙やチラシを置かない



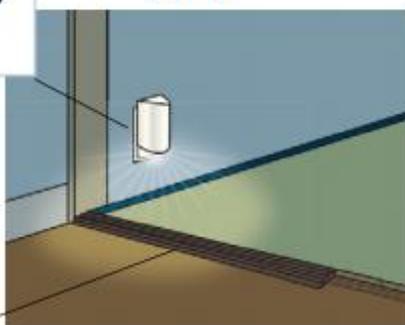
#### 階段

手すりを付ける

足元ランプを付ける

滑り止めを付ける

段差解消スロープを付ける



資料：消費者庁「みんなで防ごう高齢者の事故リーフレット」より引用