



令和3年9月8日

朝夕ずいぶん涼しくなり、秋の気配も感じられるようになってまいりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。またしても緊急事態宣言が発令され、ワクチンを受けていても感染リスクがあるということで気が抜けない日々が続いていますが、あたらしい治療法や、飲み薬の開発が進んでいるなど、明るいニュースも耳にしました。いましばらく感染予防をがんばっていきましょう。



## ★★おうちを点検！高齢者の転倒を防ぎましょう



高齢になると、筋力や視力の低下、また骨が弱くなり転倒骨折しやすくなります。日常生活の中で高齢者の転倒事故が一番多いのは実は自宅。階段や玄関など段差の多い場所より、居間やリビングなどでの転倒事故の方が多そうです。常日頃、転ばないように注意している場所より、リラックスしている場所で転倒することが多いようです。

転倒の主な原因は、



●カーペットと床のすきまに足をひっかけた ●毛足の長いじゅうたんに足を取られた ●電気のコードに足をひっかけた ●フローリングの床や畳で靴下がすべった ●照明が暗くて足元を誤った・・・そのほか、床に落ちていた新聞広告を踏んで滑った、こたつの布団に足を取られた・・・など思わぬことが転倒の原因になることもあります。

これから寒くなってくると電気カーペットやこたつ、ストーブなど床に置くものが多くなります。家の中で転んだりつまづく原因になっていないか、家具が動線をふさぐような配置になっていないかなど、いつも過ごしている場所を一度よく点検してみましょう！



◎ 在宅介護支援センターでは高齢者や在宅で介護の必要な方の相談支援を行っております。お電話でのご相談やご自宅訪問もいたします。市役所や地域包括支援センターなど必要な機関へのご紹介もいたします。お困り事や相談事がございましたらお気軽にお電話ください。

在宅介護支援センター ルーエハイム

担 当 林・浅岡・田中

鈴鹿市長法寺町字権現763番地

電話番号 059-372-3811

来所・訪問相談 平日8:45~17:30

電話相談 24時間受け付けております