



12月に入り寒さが身に染みる季節になりました。

皆様いかがお過ごしでしょうか？

2024年も早いもので残り1か月となりました。

今年も「華ちゃんだより」をご愛読いただきまして
ありがとうございました

来年も変わらないお付き合いの程、宜しく
お願い致します。

皆様、良いお年をお迎えください。

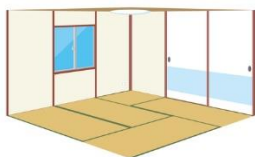


高齢者の住宅内の事故について

独立行政法人国民生活センターによると、65歳以上の事故全体のうち、住宅内で起きた事故が77.1%を占めています。次いで民間施設8.2%、一般道路6.9%と圧倒的に住宅内で起きています。

ではどんな場所で事故は起きているのでしょうか？

一番多く発生している場所は、居室(45.0%)です。次いで階段(18.7%)、台所・食堂(17.0%)、玄関(5.2%)、洗面所(2.9%)、風呂場(2.5%)となっています。



事故の内容としては、転倒・転落が52.5%を占めています。

転落・転倒の住宅内事故の例

- ・階段を踏み外して転落、階段でバランスを崩して転倒
- ・起床時や夜間にトイレへ行く際、ベッドから転落・転倒
- ・靴下やじゅうたん、バスマット、毛布などに足をとられて転倒
- ・風呂場で滑って転倒
- ・椅子に上って高い所にあるものを取りときや、電球の交換の際の転落
- ・玄関の段差でつまずいて転倒

転倒予防のための注意点

- ・ 階段や段差には手すりを設置する、足元にはライトを設置して明るく見やすくする
- ・ 階段や動線上に障害物は置かない
- ・ 屋根の上や木の剪定などの高い所の作業は任せられる人に頼み、一人では行わない
- ・ 薬は飲食物とは他の所に保管する
- ・ 食事はゆっくりよく噛んで食べる
- ・ 火のそばで作業時は袖や裾の広がった服や燃えやすい化繊の衣類は避ける
- ・ 風呂の湯温を調節に注意する。手の先で湯温を確かめてから身体全体に湯をかける

「これぐらいならできるだろう」と自分の対処できる能力以上のことを行うと事故につながってしまいます。また、大掃除の時期でもありますが、無理な体勢をとることは避け、一つずつの動作を安全に行うことを心掛けましょう。

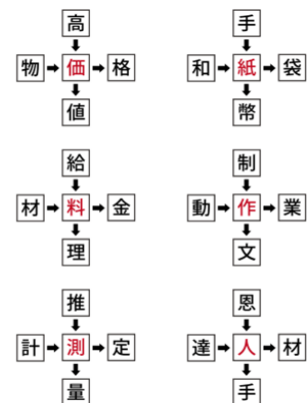
今

月の脳トレクイズです。皆さん、是非チャレンジしてみてください！

11月の答え

ひらがなを並び替えて単語にしましょう！

1. くびて ⇒ _____
2. すとて ⇒ _____
3. じなて ⇒ _____
4. ちょうて⇒ _____
5. どてつう⇒ _____
6. ひてのら⇒ _____
7. ぶてろく⇒ _____
8. にてっくく⇒ _____



解答は次号にて
お楽しみに☆

