

# 地域包括支援センターだより

第29号 発行日 平成23年10月1日

## 高齢者に多い家庭内事故

～事故防止のために自分の家の中を確認してみましょう～

思わぬ危険が！

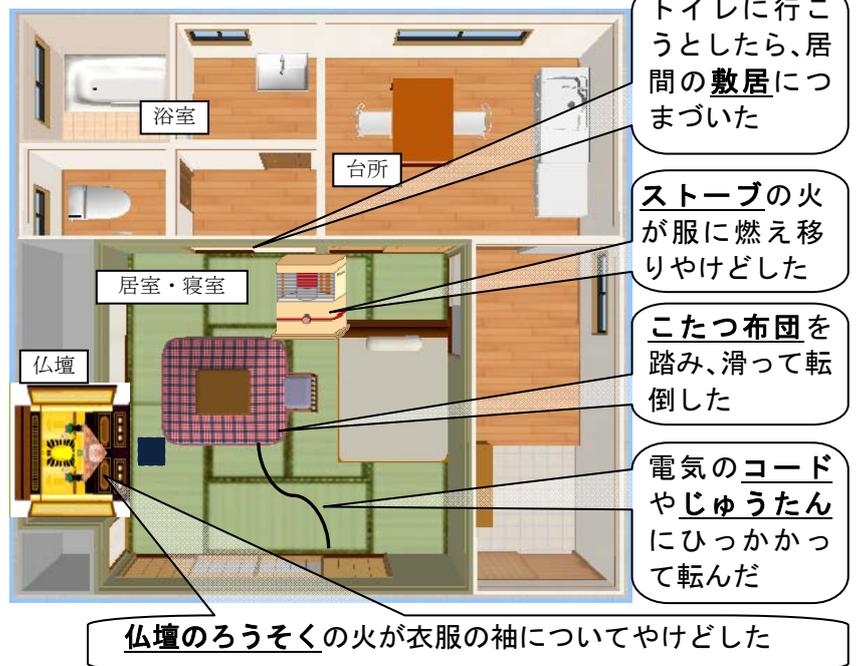
高齢者の場合は、ケガがきっかけで長期の入院やねたきりになることも予測されます。住み慣れた自宅に潜む危険を知り、家庭内事故を未然に防ぎ、元気に過ごしていきましょう。

### ●居室や寝室で多い危険要素！

高齢者の事故は屋外よりも屋内で多く発生している傾向があります。

特に「居室」や「寝室」は一日の中で過ごす時間が長く、家財道具も多いため、事故につながる危険要素も少なくありません。（図1参照）

図1 居室・寝室に多い家庭内事故



### ●事故を防ぐ工夫を！

#### 1. 室内の整理整頓をしましょう

- ◎家具の配置を工夫して動きやすい部屋にする
- ◎床に新聞や雑誌などを置かない
- 家電製品のコード類もまとめて隅に置く
- ◎じゅうたんのへりなどはめくれないようにする
- ◎物の出し入れは手の届く低い位置で行えるようにする

#### 2. 服装や履き物に注意しましょう

- ◎そでやすそが広がった衣類は、火がついても気づきにくいのでさける
- ◎滑りやすい靴下やつまづきやすいスリッパはさける



#### 3. 転ばない体づくりに取り組みましょう

- ◎散歩や簡単な体操などで体力向上を図る
- ◎小さな段差は意識して足を上げ、確実にまたぐ

簡単な運動の例

#### 片足立ちの方法

- 転ばないように机の近くでする
- 目を開けて、床につかない程度に片足を上げる
- 左右1分間ずつ足を上げる



#### スクワットの方法

- 安全のためイスなどの前でする
  - 前傾姿勢になり腰を下ろす
- イスに座るイメージで

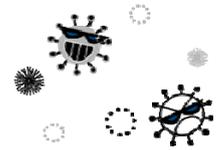


1回に10～12秒かける

#### 〈正しい歩き方〉

- 視野を広げる
- おなかを軽くしめる
- 軽快なリズムで歩く
- 歩幅をやや広く
- かかとからつけて足の裏で地面をとらえる
- 後ろ足のつま先を後方にける

# インフルエンザを予防しましょう！！



## ●インフルエンザとは・・・？

インフルエンザウイルスに感染して発症するものです。唾液やしぶきなどがとんで広がり、通常の風邪に比べ重い症状が現れるほか、高齢者や免疫力が低下している人は重症になることもあります。

適切な方法で  
予防しましょう



## ●日常生活でできる予防方法

### 1. 予防接種を受けましょう

ワクチンで重症化を防止することができます。ワクチンは効果が出るまでに約2週間かかります。流行する前(10月～12月中旬くらい)に接種するのが効果的です。

#### < 高齢者を対象にしたインフルエンザ予防接種 >

○対象 市内在住の65歳以上で、接種を希望する人

(60～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器に重い病気(身障手帳1級に相当)のある人を含む)

○期間 10月17日～12月24日(期間中に1回接種)

○料金 1500円(生活保護世帯の人は無料)

○申込先 市が委託した医療機関

大垣市保健センター ☎75-2322  
上石津保健センター ☎45-2933  
墨俣保健センター ☎62-3112

\* 詳しくは、市ホームページをご覧ください。



### 2. 外出後の手洗い・うがいを習慣化しましょう



### 3. マスクをしましょう

#### 【正しいマスクの装着ポイント】

① 針金がついているマスクは針金を鼻の形に合わせて折り曲げる。



② 鼻の周りに隙間ができないようにつかり装着。※鼻を覆わないとマスクの効果は半減する。鼻がしっかり隠れるようにつける。



③ あごの周りに隙間がないように、あごをすっぽりと包みこむように下までつける。



金属が入っている方が上

プリーツは下向き  
ひだが下向きが表

あごはすっぽり包み込む

私たちに  
ご相談ください



#### ■大垣市地域包括支援センター

○大垣市役所内 ☎82-1166【担当地区】安井・川並・洲本・浅草

#### ■地域包括支援センター 大垣市社会福祉協議会

○総合福祉会館内 ☎77-2255【担当地区】興文・東・西・南・北・南杭瀬  
赤坂・青墓・宇留生・静里

○在宅福祉サービスステーション内 ☎84-7111【担当地区】中川・和合・三城・墨俣

○上石津デイサービスセンター内 ☎48-0062【担当地区】綾里・荒崎・日新・上石津