

地域包括支援センターだより

第60号 平成28年12月1日発行

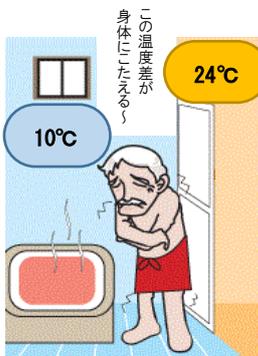
大垣市 地域包括だより

検索

冬に起こりやすい家庭内事故に注意

年を重ねると、私たちの体には「視野が狭くなる」「筋力低下」などの変化が起こり、転倒をはじめとしたさまざまな事故にあいやすくなります。家庭内に危険な所はないか、もう一度見回してみましょう。

1. 冬に起こりやすい家庭内事故



「浴室」

ヒートショック
部屋の温度差による急な血圧の上昇



「寝室」

低温やけど
電気あんかや電気毛布等によるやけど



「居室」

転倒
段差でつまずく
コードに引っかかる



「仏間」

やけど
灯明の火が服に燃え移りやけど

2. 事故を防ぐ工夫をしましょう！

浴室: 脱衣所や浴室を暖めて、室間の温度差をなくしましょう。

居室: 整理整頓をし、床にはつまずきそうなものは置かないようにしましょう。
カーペットの縁等のはめくれないようにしましょう。
冬は靴下で滑りやすいので、滑り止めのあるものを選びましょう。

寝室: 寝る前に電気あんかや電気毛布で暖め、寝る時には電源を切るかタイマーをつけるとよいでしょう。

仏間: 袖の広がった衣類は火がついても気づきにくいので注意しましょう。

3. 転ばないからだをつくりましょう

体力やバランス機能の維持を図りましょう

<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、床につかない程度片足を上げる
- 左右1分間ずつ足を上げる



冬は特にご注意を！ 食中毒は夏だけではありません。

ノロウイルスによる食中毒が、冬に多発しています！

ノロウイルスは手指や食品などを介して経口で感染し、おう吐、下痢、腹痛を起こします。健康な方は軽症で回復しますが、子どもやお年寄りなどは重症化したり、吐ぶつを誤って気道に詰まらせることがあります。

- ★食事の前やトイレの後などは、必ず手洗いをしましょう。
- ★加熱が必要な食品は中心部までしっかり加熱して食べましょう。
- ★吐しゃ物は大量のウイルスが排出されるため、使い捨てマスク、手袋(二重)をし、塩素系漂白剤を使用して適切に処理し、処理後はていねいに手洗い・うがい・洗顔をしましょう。



街で見つけたお元気さん♪

☆☆☆中央エリア☆☆☆

ピンポン球が勢いよく飛び交い、その球を追いかける眼差しも真剣そのもの。大垣城ホールや、総合体育館で、週3～4回、卓球をしています。

「ラリーが続くのが楽しい」「身体を動かすといい汗をかける」と元気いっぱいです。

休憩時間には、和気あいあいと、話に花が咲いています。



担当エリアの活動紹介 ~東南エリア~



10月12日 ロイヤルステージ大垣にて

市役所高齢介護課内にある、大垣市地域包括支援センターでは、安井・川並・洲本・浅草地区を担当しています。日頃の総合相談業務のほか、認知症という病気を、みなさんに知っていただく活動をしています。サロンなどにもお伺いします。お気軽にお声掛けください。

■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・南杭瀬・日新・静里・綾里・荒崎
- 在宅福祉サービスステーション内 ☎84-7111【担当地区】北・中川・和合・三城・墨俣
- 上石津老人福祉センター悠楽苑内 ☎48-0068【担当地区】上石津

■大垣市地域包括支援センターお勝山

- お勝山ふれあいセンター内 ☎71-5536【担当地区】宇留生・赤坂・青墓