

高齢者の方がいつまでも元気に暮らしていくために 転倒や窒息の事故にご注意を！



3 すべての人に
健康と福祉を



転倒事故



高齢者の事故は
転倒が多い

対策

転倒を防ぐ

★ チェック！

見落としていませんか？
その見落としが転倒につながります。

カーペットはめくれていない	<input type="checkbox"/>
新聞やチラシを床に置いていない	<input type="checkbox"/>
家の中の段差に注意している	<input type="checkbox"/>
お風呂の床は滑りやすいので注意している	<input type="checkbox"/>

★ いきいき百歳体操で筋力アップを！



いきいき百歳体操
についてはこちら

立ち座りが楽になった。
つまずかなくなった。
孫を抱いても疲れなくなった。



病院へ行く？救急車を呼ぶ？

迷ったら **救急電話相談**

毎日24時間受付

県内のプッシュ回線・携帯電話からは

#7119

ダイヤル回線・IP電話・PHSからおかけの場合は

024-524-3020

緊急だと思ったら、ためらわずに119番通報を！



窒息事故

こんな方は要注意！



飲み込み
が悪い

よく
むせる

口の中
が乾燥
する

対策

窒息を防ぐ

★口の体操で窒息予防！

舌体操～舌の筋肉を鍛えましょう～



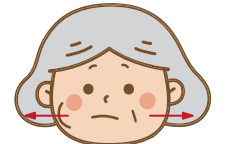
舌を上
に3回動かす



舌を下
に3回動かす



舌をぐるっと3回まわす



舌で左右の頬を3回押す

★定期健診にいきましょう！

自分の歯を大事にしましょう。

認知症の方を地域で見守る

地域で困っている方を見かけたら声をかけましょう。



道に迷う心配がある方の

「SOS見守りネットワーク」

登録や、自分の希望を伝える

「希望を叶えるヘルプカード」

もあります。

- ◆高年齢者の事故の約6割は転倒・転落
- ◆高年齢者の事故は重症になりやすい
- ◆窒息は80歳以上の事故による死因の上位

お問い合わせ

発行

事務局

郡山市セーフコミュニティ推進協議会
「高齢者の安全対策委員会」

郡山市保健福祉部地域包括ケア推進課
Tel : 024-924-3561 FAX : 024-934-8971
✉houkatucare@city.koriyama.lg.jp



環境にやさしい植物性インキとFSC®認証紙を使用しています。

【紙へリサイクル可】