



転倒事故



高齢者の事故は転倒が多い

対策

転倒を防ぐ

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。

★ チェック!

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!

- 立ち座りが楽になった。
- つまづかなくなった。
- 孫を抱いても疲れなくなった。

約2,500人が参加しています!



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! 福島県歯科衛生士会



★ 歯の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。



- ◆ 高齢者の事故の約6割は**転倒・転落**
- ◆ 高齢者の事故は**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**

お問い合わせはこちらまで

発行

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」

事務局

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



3 すべての人に健康と福祉を

