



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

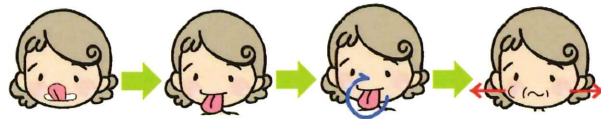
対策

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



舌を上動かす(3回) 舌を下動かす(3回) 舌をぐるっと回す(3回) 舌で左右の頬を押す(3回)

★ 歯の定期健診にいきましょう!

自分の歯を大切にしましょう。

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

