



みずきの家



令和 8 年 10 月

登録者数：22名

秋風が心地よく、紅葉が待ち遠しく感じられるこの頃…などと思っていたら、急に寒くなりましたね。季節の変わり目は体調を崩しやすく、更に今年は、インフルエンザも例年以上に早く流行しているようです。みずきの家では、手洗いや嗽の徹底、定期的な消毒を行って対策に努めております。健康が一番です。登録者さま、ご家族のみなさま温度調整や健康管理で健やかに秋を過ごしましょう。

10月10日は「転倒予防の日」

「転倒予防の日」は、語呂合わせの「てん(10)とう(10)」に由来し、2004年に日本転倒予防学会が制定しました。この日は高齢者や職場での転倒事故防止の啓発を目的とし、転倒予防の重要性を呼び掛けています。

65歳以上の高齢者では、自宅での転倒事故が増加傾向にあり、特に後期高齢者は前期高齢者の2.2倍のリスクがあるそうです。

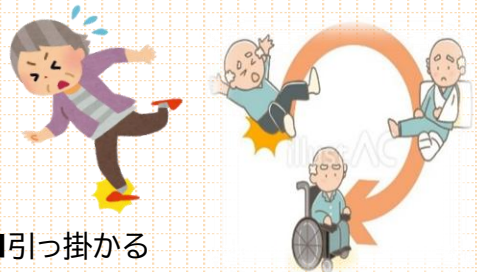
転倒によるケガは頭部や顔・首の打撲・脚・足の骨折が多く、骨折した場合は76%が入院を必要とする深刻な状況です。

自宅内での転倒事故の多い発生場所

■浴室・脱衣室 ■ベッド・布団 ■玄関・勝手口 ■階段

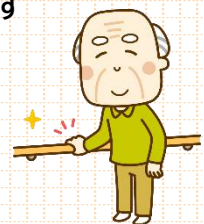
転倒事故の状況

■滑る ■つまずく ■ぐらつく ■ベッド等から移動時 ■引っ掛かる



加齢に伴って、日常生活の中にも転倒事故のきっかけとなる危険性が高まって来ます。住み慣れた自宅であっても、転倒予防の為に次のような点に注意しましょう。

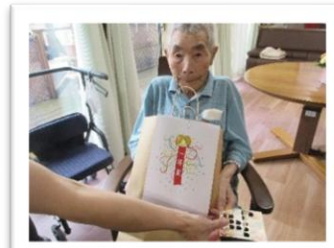
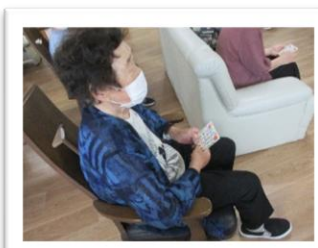
- ◆日頃から可能な限りこまめに体を動かし、体力の維持に努めましょう。
- ◆浴室や脱衣所には滑り止めマットを敷いたり、履物は脱げやすいものや滑りやすいものは避け、体に合ったものを使いましょう。
- ◆寝起きや夜間のトイレなどで、起き上がる時や体制を変える時はゆっくり慎重に行いましょう。
- ◆段差のある所や階段、玄関には手すりや滑り止めを設置したり、足元を照らすランプがあっても良いでしょう。
- ◆電源コードや家具でつまずかないように配置したり、カーペットなどめくれやすいものは固定するようにしましょう。



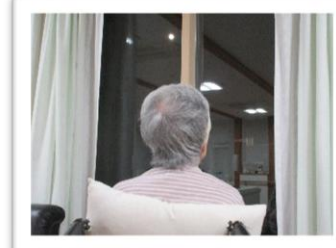
加齢、年齢を重ねることを止めることはできませんが、生活を工夫することで転倒を防ぎ、転倒による骨折を防ぎ、骨折から引き起こされる寝たきり・要介護の状態を防ぎましょう。



今年も開催しました「夏祭り！」
たこ焼きゲームやスイカ割り、宝引きと、楽しいゲーム満載で
皆さん大盛り上がりでした。



敬老会では、(ノンアル)ビールで乾杯🍷しながら会食を楽しみました。午後からはビンゴゲーム大会！



お彼岸には
ぼた餅を
作りました

