

# しおさいデイサービスセンターだより

Shiosai Day-Service Center News



## インフルは何処へ??



去年の2月号ではインフルエンザの特集を組みましたが今年は・・・。

これもコロナ効果なのでしょうか？国民のほとんどの方がマスクをし手洗い・うがいの励行、ソーシャルディスタンスを守り、今のところインフルエンザが流行しているという話は聞きません。逆に考えると飛沫感染が出ない環境を作れば流行することがないと言えます。

話は変わりますが、今年は年始からかなり冷え込んでいます。寒いと体も動きにくくなり思わぬ事故にもつながります。そこで今日は「**自宅で起きる転倒事故**」にスポットを当ててみたいと思います。

【転倒事故の発生場所】

- ・浴室、脱衣所・庭、駐車場・ベッド、布団・玄関、勝手口・階段

【転倒事故の状況】

- ・滑る・つまづく・ぐらつく・ベッド等から移動時に・引っ掛かる

あ～そうかと思ひ当たる場所、状況ではないでしょうか。

では予防の為にはどのような対策を考えるか

- ・個人に合った適度な運動を続け、体の機能の低下を防ぎましょう。
- ・浴室や脱衣所には、滑り止めマットを敷きましょう。
- ・寝起きや夜間のトイレなどで、ベッドから起き上がる時や体勢を変えるときは慎重にしましょう。
- ・段差のあるところや階段、玄関には、手すりや滑り止めを設置しましょう。
- ・電源コードが通り道にこないように、電気製品を置きましょう。

まだまだ寒い日は続きます。くれぐれも気を付けて過ごしていただくようお願いいたします。

介護のことなどで、お困りのことなどございましたら、しおさいまでお問い合わせください。

担当 しおさいデイサービスセンター 生活相談員 小手川 哲夫

連絡先 85-0539