

安全ニュース

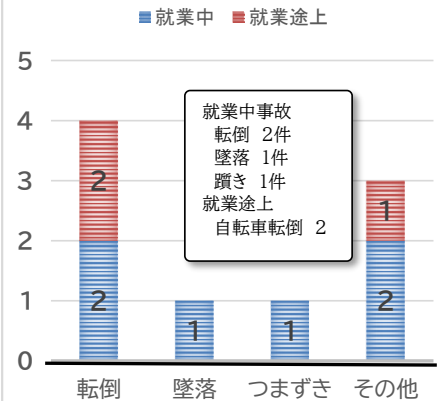
令和3年 秋号
発行：安全委員

心身機能低下が招く傷害事故！

センター会員の平均年齢は73.9歳と高齢化が進み、最近加齢に伴う身体機能等低下が起因と思われる傷害事故が頻発しております。具体的には筋力が低下し足が上がらなったり、バランス感覚が低下し些細な段差でもつまずいたり、段差がなくても足がもつれて転倒するなどしております。

近日中に開催予定の「フレイル体力測定」等に参加し、自身の心身機能を確認してみましょう。

令和3年度上期傷害事故



「フレイル予防教室」

今年も熱中症2件を除き、転倒・転落による傷害事故が頻発しております。

要因は『疾患・お薬・加齢変化・環境』の4つとされています。

センターではコロナ自粛で進む会員のみなさまの「心身機能の低下（フレイル）改善」に向け、みなさまがお住いの地域で「フレイル予防教室」を近日中に開催いたします。

開催日時や開催場所等は決定次第、センターHPやSMS等で周知させていただきますので、多くのみなさんの参加をお待ちしております。

次回は「フレイル予防3本柱」を掲載予定

転倒・転落を誘発する要因

【疾患】

脳卒中
糖尿病
眼疾患
神経疾患

【お薬】

中枢神経用薬・睡眠薬
抗うつ剤
循環器用薬
降圧薬・利尿薬

【加齢変化】

筋力低下
注意力低下
バランス力低下
実行機能低下
空間認識機能低下

【環境】

段差
履物
滑りやすい床
暗い照明

第1回交通安全教室開催 「自転車の法令と注意点」

- 開催日時 11月17日(水)
13時30分～
(2時間程度)
- 開催場所 シルバー人材センター
- 定員 先着20名
- 申込方法 11月10日(水)までにセンターにご連絡ください



☎ 049-222-2075

高齢者の交通安全（自転車編）

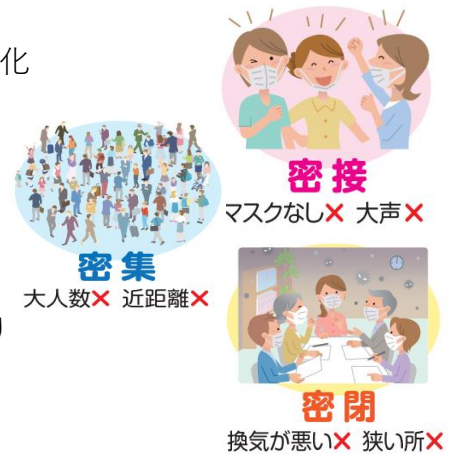
- 一時停止や交差点に進入する時は、いったん止まって左右の安全確認。
- 進路を変える時は、必ず止まって周囲の安全確認。
- 自転車は車道が原則、歩道は例外。車道は前後左右の車の動きに注意し左側を通行。
- 歩道は歩行者優先。車道寄りを徐行走行厳守。
- 薄暮・夜間に乗る時は、明るい服装にライトをつけて走行！反射材もつけましょう！

変異型コロナとインフルエンザ

緊急事態宣言が解除されましたが、感染力が極めて高く重症化しやすい変異株が蔓延する中、「感染予防4つの基本」は **ワクチン接種された方も油断をせず**に徹底しましょう。

- ①マスクは品質の確かな、できれば不織布を正しく着用
- ②こまめな手洗い
- ③リスク低減のため3密(密接・密集・密閉)はできる限り「ゼロ密」を。屋外でも密接・密集には要注意
- ④こまめな換気

なお、「感染予防4つの基本」は季節性インフルエンザにも有効ですので大切な人のためにも仲間のためにもぜひ励行しましょう。



正しく使おうマスク!

会話の時は必ず着用!

- ・ **鼻だしマスクやあごマスクはNG**です
- ・ 着けたら外側を触らない
- ・ ひもを持って着脱し、着脱後は手洗い励行
- ・ **出来れば不織布マスク**を着用しましょう



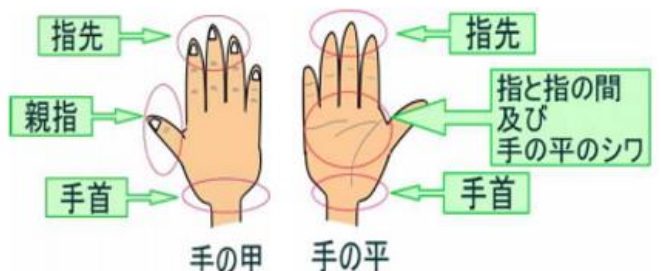
正しいマスクの付け方



こまめにしよう 手洗い・手指消毒!

手洗い、5つのタイミング

- ・ **外から帰宅した時**
- ・ **食事の前後**
- ・ **公共交通機関の利用後**
- ・ 病気の人をケアした時
- ・ 咳やくしゃみ、鼻をかんだ時



【洗い残しの多いところ】

- 指先などの洗い残しの多い場所は特に念入りに洗いましょう。
- 「30秒手洗い」を心がけましょう。

30秒手洗いのすすめ

水とハンドソープでウイルスは減らせます

