

# 安全ニュース

令和5年度 秋号  
発行:安全委員会

## 令和5年度 健康教室/安全教室開催日程 (第3弾)

### 交通安全教室(自動車編)開催

みなさんの日常や就業途上での交通事故を防止するため、最新の交通ルールなどを学び、「事故に遭わない・起こさない」ためのノウハウを学び、事故のない日常を過ごしましょう。

記

日時 10月24日(火) 午後1時30分～午後3時  
会場 川越市シルバー人材センター  
定員 先着20名  
申込 電話にて(TEL 049-222-2075)  
平日8時30分から17時15分  
その他 ①筆記用具持参願います。

### 「第3回フレイル予防教室」×切迫る!

今年はインフルエンザが流行しそうですが、インフルエンザや新型コロナにも負けない免疫力をこの教室で学び、感染症に打ち勝つ身体を手に入れましょう。

記

日時 ①10月26日(木) 午前10時  
②11月2日(木) ~ 午前11時30分  
③11月10日(金)  
会場 川越市シルバー人材センター  
定員 先着15名程度  
申込 電話にて(TEL 049-222-2075)  
平日8時30分から17時15分  
その他 運動のできる服装、運動靴、タオル、水分は各自準備願います。

### 「転倒防止講習会」の開催

人は歳を重ねると、だれもが脚力や運動機能・感覚機能などが衰えて転びやすくなります。

特に、骨がもろくなっている高齢者は、転倒骨折が多く、介護が必要になる主な原因となっています。寝たきりにならないためのリスクを減らし、健康的な日常を過ごしましょう。

記

日時 11月22日(水) 午後1時30分～午後3時迄  
会場 川越市シルバー人材センター  
定員 先着20名  
申込 電話にて(TEL 049-222-2075)  
平日8時30分から17時15分  
その他 筆記用具は持参願います。

### インフルエンザ! 流行の兆し

新型コロナ感染症対策が5類に緩和され、今年はインフルエンザの流行が懸念されております。特に高齢者は免疫力が低下していることが多いためインフルエンザにかかりやすいといわれています。日頃から基本的感染予防対策をとりながら、適度な運動とバランスのよい食事を摂取し、免疫力を高めて感染症に強い身体作りをしましょう。



## 体力測定会も好評な「フレイル予防教室」



8月24日、8月31日、9月7日と三日間かけて実施した「第2回フレイル予防教室」は8名が参加しセンターにおいて開催されました。

令和5年度からは、日常生活に欠かせない歩行速度や、転倒しないための太ももやふくらはぎ、お尻の筋肉、さらにはバランス機能などを確認する「**体力測定会**」を追加、大変好評で参加したみなさんは熱心に取り組んでいました。



## 介護生活にまっしぐら…

# 転倒骨折に要注意！

「最近、つまずきやすくなった」「歩く速度が遅くなった」「階段を昇るのが辛くなった」「この1年間に転んだことがある」等、思い当たることはありませんか？…転倒しやすくなっているサインかもしれませんよ。高齢者が転倒すると、大腿骨の骨折や頭の大ケガなどによって入院や手術、さらには寝たきりや要介護状態、時には命を奪われることさえあります。転ばないように十分注意して実りある日々を過ごしましょう。

### 【転倒の主な要因】

- ①加齢とともに体力が衰え、視力や聴力が低下したり、足裏の感覚が低下して転びやすくなります。
- ②高血圧症・高脂血症・糖尿病などで5種類以上の薬を服用している人は転倒のリスクが高くなります。
- ③運動不足が老化に伴う体力低下、特に下半身の筋力低下と相まって、筋力やバランス能力が衰えて転倒しやすくなっています。

### 【転ばないための予防のポイント】

- ①環境要因は「ぬ・か・づけ」に注意する。  
ぬれているところ、かいたんや段差のあるところは「滑り・つまずき・踏み外し」に注意し、片づけしていない場所は整理整頓し転倒要因を取り除く。
- ②運動不足・加齢に伴う身体機能低下要因は、  
身体を柔軟にするストレッチや足腰を鍛える運動、  
更には、筋肉がつき骨が丈夫になる食事を取り「転ばない・転んでもケガをしない」身体づくりを、センター開催『フレイル予防教室』に参加して身につけましょう。



ぬれた場所

床の水たまりや氷、油、粉類などを放置していませんか？



かいたん

階段や段差のある場所に、注意を促す標識や手すりなどを付けていますか？



かたづけ

身の回りの整理整頓を行っていますか？通路などに物を放置していませんか？

## 特性を知ってスズメバチから身を守ろう！

攻撃性が高いスズメバチ。今年は猛暑の影響から秋口まで活発に活動すると言われています。スズメバチの特性を知り、刺されないための行動を心がけましょう。



### 【刺されないために】

- ・ 黒い服は避ける(黒い色は天敵の熊と同じ色なので、敵と認識して攻撃してきますので黒っぽい服や帽子、手袋などは絶対NG)
- ・ ピッタリした服を着用する(ヒラヒラした素材はNG)
- ・ 臭いがきつい香水や整髪料・汗のニオイはNG



### 【ハチを見かけたときの正しい行動】

- ・ 大声を出したり、走りださない(ハチを刺激しないため)
- ・ 追い払おうとしない(手や木の枝で追い払ったりすると敵対行為となるのでNG)
- ・ 来た道をゆっくりとした動きで静かに引き返す(ハチの追跡能力に注意)

数匹の偵察蜂が身の周りを飛びまわったら、もと来た道をゆっくり後ずさりしながら静かに離れましょう！

## 夕暮れ時の交通事故に注意しましょう

日没時間前後1時間は周囲の視界が徐々に悪くなり、自動車や自転車、歩行者などの発見がお互いに遅れて重大事故が多く発生しております。

歩行者・自転車利用者は外出する際、身を守るために黒や紺色、茶色、赤色など地味な服装を避け、反射材を身につけ、ドライバーに視認しやすいようにしましょう。

### 【視認できる距離】

- 黒や紺など暗い色の服装…… 約26m～30m
- 白や黄色などの明るい服装…… 約38m～50m
- 反射材を着用した場合…… 約60m～130m

