

# お元気ですか

●医師会だより No.273 2023.1月号

みんなでよりそい すこやか いわて

冬になると、寒さにより筋肉が硬くなり、体の動きが悪くなることで、思わぬ転倒事故を起こしてしまうことがあります。注意が必要です。予防としては、室内での軽い運動、発熱・保温素材の衣服などを活用して着ぶくれしないことや、電気コードの配線の整理などの環境整備も大事です。

※サラサラ血にする薬(抗凝固薬や抗血小板薬)を飲んでいる方は、転倒、打撲で内出血がひどくなる場合がありますので、特に注意しましょう。

## 冬の転倒を予防しましょう!

家の中にも  
キケンはいっぱい!

実は転倒事故の  
約7割は室内!

(※2019年東京消防庁救急搬送データより)



ご要望は何なりとご遠慮なくお寄せください

### 岩手県医師会

「お元気ですか」次回の掲載は2/22(水)です。



〒020-8584 盛岡市菜園2丁目8-20 TEL.019-651-1455 FAX.019-654-3589

協賛／岩手県医師信用組合・岩手県予防医学協会・JA岩手県厚生連



### こども救急相談電話

受付時間／午後7時～午後11時

### ☎019-605-9000

または ☎#8000 ※PHS・ダイヤル回線・IP電話の方は上記の番号をご利用ください。

県民公開講座

### 『最期まで私らしく「生きる」ために』

～アドバンス ケア プランニング(ACP)を一緒に考えてみませんか?～

## 2月12日(日)

参加無料  
定員400名

14:00～16:15

岩手県民会館 大ホール(盛岡市内丸13-1)

■対象 一般の方、医療関係者、介護福祉関係者  
(事前の申込みが必要です。申込は岩手県医師会ホームページよりお願いいたします。定員となり次第、締め切らせていただきますが、定員を超えた後の申込者には事務局よりご連絡いたします。ご連絡がない場合は申込完了となります。)

講演 『アドバンスケアプランニング(ACP)について一緒に考えてみませんか?』

岩手県民の「生きる」を支える会議 木村 祐輔 議長  
(岩手医科大学 緩和医療学科 特任教授)

『岩手版ACPの実践～わたしの「生きる」ノート～』

岩手県医師会 久保田 公宜 常任理事  
(医療法人千藤了会 久保田医院 院長)

特別公演 『一人十色の死生観～最期も私らしく生きたい～』

碧祥寺 太田 宣承 住職

ご来場の際は公共交通機関またはお近くの駐車場をご利用ください。

■お問い合わせ 岩手県医師会事務局 ☎019-651-1455

2月1日(水)から  
新たにスタート!  
こども夜間ケアダイヤル  
受付時間／午後11時～翌朝8時  
電話番号はどちらの時間帯も同じです