

冬になると、寒さで筋肉が硬くなり体の動きが悪くなるため、思わぬ転倒事故を起こしてしまうことがあります。転倒・骨折は要介護につながることもあり「転んで痛い」では済まない場合もあります。まずは、転ばないための対策をし、予防することが大切です。

冬の転倒にご注意!

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!

(※2021年東京消防庁「救急搬送データから見る日常生活事故の実態」より)

転倒予防は 日頃の心がけから!

厚手の靴下は感覚が鈍くなるので注意。段差は少なくし、床のコード類をまとめる。筋力がないと足が上がらないため、普段から軽い筋トレをしましょう!



凍結した路面は
特に注意!



コタツやじゅうたんの端っこ



浴室の段差やスリッパ



階段や玄関



サラサラ血の薬に注意!

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・打撲で内出血が思いのほかひどくなることがありますので、特に注意しましょう!



午後11時以降も
対応しています! 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

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2/28(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。