

師走を迎えて、朝晩の冷え込みが徐々 to 増してくる今日この頃です。皆様方には日々感染予防に努めていることと思いますが、まだまだ予断ができない状況が続いています。くれぐれもお体には十分気を付けてください。また寒く外出する機会も少なくなり筋力が落ちます。裏面に「自宅でできるおすすめの筋トレ」を掲載しますので無理のない範囲で実行してみてください。

高齢者の自宅でのヒヤリ・ハット — 60歳以上の高齢者の約6割以上が経験

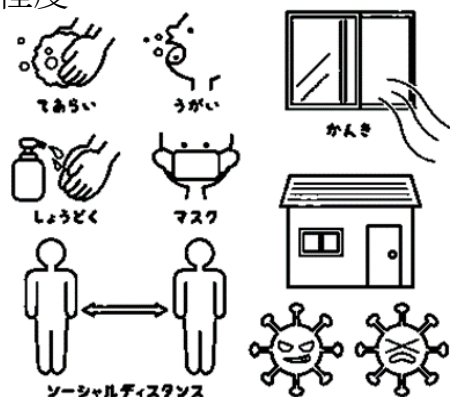
— 段差のある所にヒヤリ・ハットあり —

1. リビング・居間
油断と足腰の筋力の低下により床、フローリング、敷物で滑ったり、つまずいたりしてしまう
2. 玄関・階段・廊下
階段の踏み外しや玄関のたたき部分での転倒で骨折、捻挫など危険度が高いケガをしてしまう
3. 台所・ダイニング
消し忘れ、やけど、着衣着火などで、次に飲食物の誤嚥、料理をするときの調理器具での事故
4. お風呂場・脱衣所・洗面所、トイレ
ヒートショックに気を付ける、風呂場・浴槽での転倒
5. 寝室・ベッド・寝具
ベッドからの転倒が多い。足がつって転倒してしまう



感染症の予防

- ・ 空気の保湿—室温 15～18℃前後、湿度 50～60% 程度
- ・ 部屋の換気
— 空気の流れを確保した場合、5～10 分程度必要
- ・ マスクの着用
— 外出する時
(3人以上での会食、集会の時も常に着用)
- ・ 人と人の離隔距離の確保 (2 m以上)
- ・ 手洗い—水が冷たいので、つついとおろそかになりがちになります



● 皆様へのお知らせです

12月の「地域のお茶の間」「男のいこい」は、コロナウイルス感染症予防のため、中止します。皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

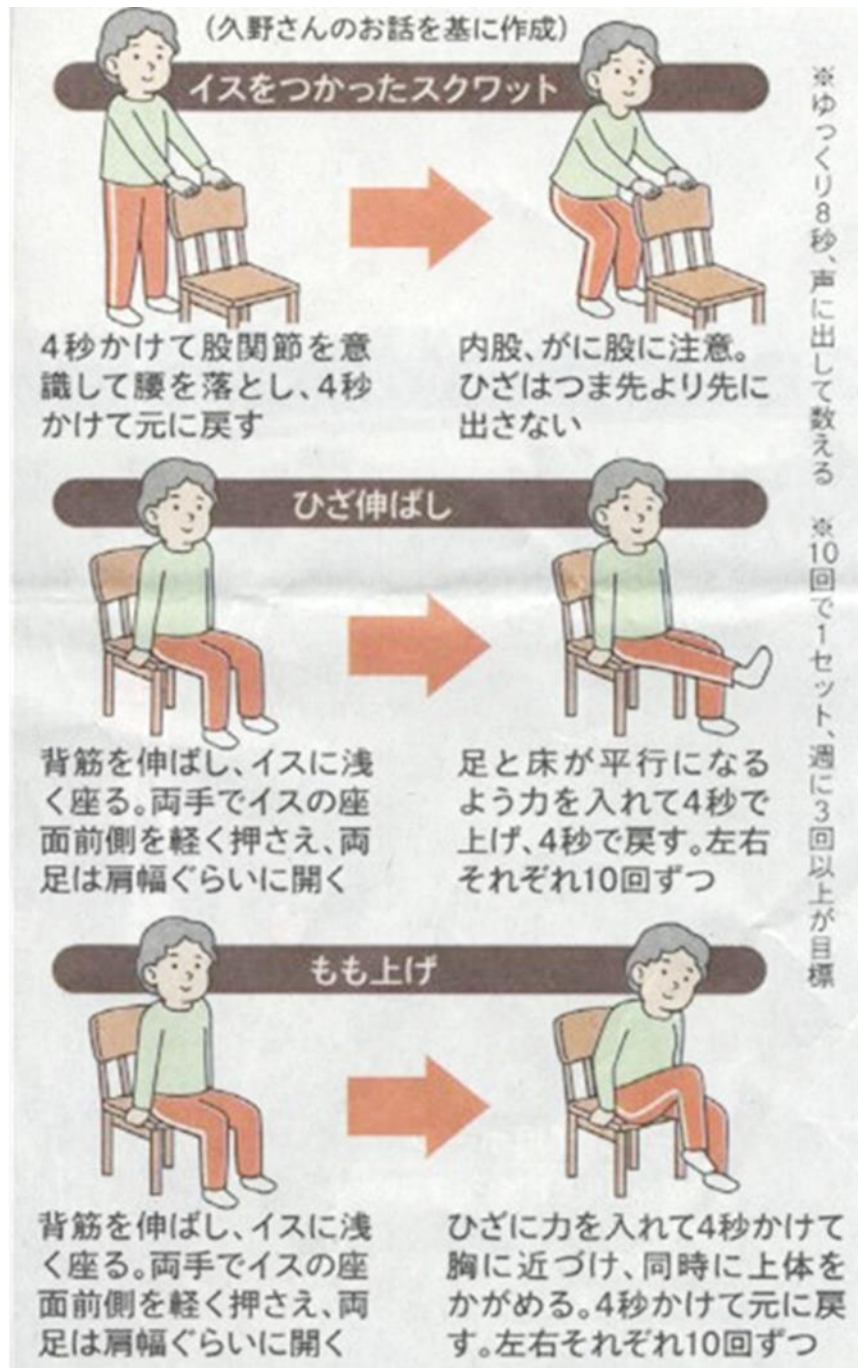
江戸川みまもり隊事務所

江戸川区江戸川 1-46 (社会福祉法人 江東園となり)
介護のご相談は江東園熟年相談室へ 03-3677-4631

<連絡先>

代表 伊久美 明

自宅でできるおすすめの筋トレ



<参考資料>

- ・平成28年度ヒヤリ・ハット調査「シニア世代における一人及び二人暮らしの身の回りの危険」調査報告書（東京都生活文化局消費生活部）
- ・読売新聞 令和2年11月11日号

「11月11日は介護の日」コロナ禍 運動も大切