

10月10日は転倒予防の日です

# 高齢者の転倒に注意しましょう！

高齢者の転倒事故の半数は、住み慣れた自宅で起こっています。特に、75歳以上の後期高齢者の転倒事故件数は、65歳から74歳までの前期高齢者の事故件数の2倍以上となっています。



## ●転倒が多い場所

浴室・脱衣所、庭・駐車場、ベッド・布団、玄関・勝手口、階段で多発しています。

## ●転倒した状況

滑る、つまずく、ぐらつく、ベッド等からの移動時に引つかかる、などといった状況が多く見られます。

## ●負傷部位

頭、顔、首、足に多く見られます。

## ●負傷の状況

すり傷、挫傷、打撲傷のほか、骨折が全体の3割を占め、頭蓋内損傷などの重大な事故も発生しています。

## ●転倒の内的要因

①加齢に伴い、運動機能が低下し、転倒しやすくなります。

②糖尿病、多発性脳梗塞、パーキンソン病など



の病気で転倒しやすくなります。

③飲んでいる薬によって転倒しやすくなる場合があります。

## ●転倒事故防止のためできること

①自分に合った適度な運動を続け、体の機能の低下を防ぎましょう。

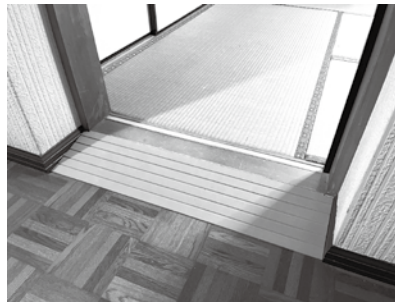
②浴室や脱衣所に滑り止めマットを敷きましょう。

③ベッドから起き上がるときや体勢を変えるときは、慎重に行動しましょう。

④段差があるところに段差解消スロープを設置し、段差を解消しましょう。

⑤階段や玄関には手すりや滑り止めを設置しましょう。

滑り止めは蛍光や蓄光を施したものや、輝度コントラストが高く視認性が良いものを使用しましょう。



⑥足元灯を設置しましょう。

⑦床にはなるべく物を置かないようにしましょう。

⑧電気製品の電源コードを通り道に置かないようにしましょう。

身の回りに注意して、転倒しない生活を心がけましょう。

【問合せ】役場総務課 82-1111

## 第3回 日本伐木チャンピオンシップ in 鳥取

日本全国から林業で働くチェーンソーマンたちが集い、技術を競う大会・「日本伐木チャンピオンシップ」を、この秋、大山で開催します！  
特設会場で大きな木を倒す光景は迫力満点です。  
キッズも楽しめるイベントや飲食ブースもあります。秋のお出かけにぜひお越しください！

- 日時：【1日目】10月28日（土）8:30～16:30  
 ▶プロフェッショナルクラス競技前半  
 ▶ビギナークラス競技前半  
 【2日目】10月29日（日）8:00～16:30  
 ▶プロフェッショナルクラス競技後半  
 ▶ビギナークラス競技後半  
 ▶アカデミー・ジュニアクラス競技

場所：大山榎原駐車場（大山町赤松字上榎原568-2）  
 入場料：無料  
 問合せ：日本伐木チャンピオンシップ in 鳥取 事務局  
 （公財）鳥取県林業担い手育成財団内）  
 TEL：0857-28-0123



Facebookで最新情報発信中！

