

高齢者の転倒防止

第8期介護保険事業計画・高齢者福祉計画

問 長寿課 (☎62-1063)

「最近、よく転んでしまう」とお悩みの人、家族が転びそうで心配に思っている人はいませんか。日常生活での高齢者の事故のうち、約8割が転倒によるもので、そのうち約6割が自宅などの居住場所で発生しています。転倒の要因を知って、転倒防止に取り組みましょう。

◆転倒の要因

転倒しやすい要因は大きく2つあります。1つは「本人の要因」、もう1つは「転びやすい住環境」です。これらが重なり、転倒の可能性が高くなってしまいます。

本人の要因

- ▶ 老化に伴う変化(運動機能、視覚の低下、姿勢の変化)
- ▶ 持病や障害(脳神経系、循環器系、筋・骨格系などの病気や障害)
- ▶ 薬の副作用(治療のため服薬している薬の副作用によるふらつき)

転びやすい住環境

- ▶ 段差、階段、障害物
- ▶ 滑りやすい場所
- ▶ 部屋が暗く、足元が見にくい
- ▶ 手すりがない



下肢の筋力をつける、スクワットなどの運動を行いましょう。

服薬の影響を感じる場合は、治療目的と副作用のバランスを医師に相談してみましょう。



専門家のアドバイス



自宅でのポイント

- 取りやすい高さに物を置く
- 居間の整理
- じゅうたんの固定
- スリッパなどの履物に注意
- 段差と床をしっかりと区別する
- 暗い場所には間接照明を設置する

出典：国立長寿医療研究センター

令和5年度 放課後児童クラブのご案内

問 子育て推進課 (☎62-1061) または各クラブ ID 1005795

クラブ名	所在地・申請場所	電話
富士松北	富士松北小学校校舎内	36-1010
富士松東	富士松東小学校校舎内	36-8118
富士松南	富士松南小学校敷地内単独施設	36-2441
平成	平成小学校敷地内単独施設	25-1128
かりがね	かりがね小学校敷地内単独施設	24-3366
日高	日高小学校校舎内	24-3344
小高原	小高原小学校敷地内単独施設	25-0105
住吉	住吉小学校敷地内単独施設	25-3325
亀城	亀城小学校校舎内	21-5301
衣浦	衣浦小学校校舎内	21-8100
東刈谷	東刈谷小学校敷地内単独施設	25-0018
双葉	双葉小学校敷地内単独施設	21-9558
朝日	朝日小学校敷地内単独施設	24-2883
小垣江	小垣江小学校校舎内	23-3050
小垣江東	小垣江東小学校校舎内	24-3339

保護者が労働などにより昼間家庭にいない児童に対し、小学校の終了後や休業日に適切な遊びおよび生活の場を提供し、その健全育成を図ることを目的として開設しています。

対 市内の小学校に就学し、放課後、労働などで家庭に保護者(同一住所に住む70歳未満の祖父母なども含む)がいない児童

入会期間 令和5年4月1日(土)～令和6年3月31日(日)

開設日時 学校終了後～19時(土祝など学校休業日は7時30分～19時)

※日曜、年末年始を除く

※土祝は一部のクラブで開設

¥ 月額5,000円(保険料は別途実費)

※生活保護世帯・市民税非課税世帯は免除制度あり

申 11月18日(金)から12月6日(火)までに、申請書に勤務証明書などの必要書類を添えて、各クラブ(平日のみ)へ。

※申請書は各クラブおよび子育て推進課窓口で11月1日(火)から配布(平日のみ・市HPでもダウンロード可)

※申請多数の場合は入会できない場合があります。

※新規入会を希望する人は、各クラブで面談をします。