

# 安全・美化・健康だより

## 1. 『転倒・転落』について！

高齢者にとって、転倒・転落は骨折や頭部外傷等の大けがにつながり、それが原因で介護が必要な状態になることもあります。

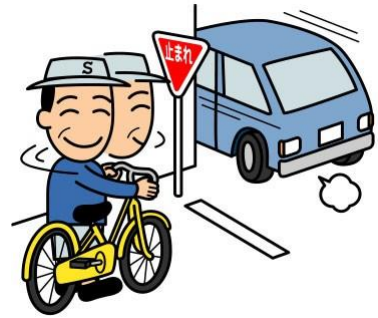
転倒・転落防止のためにも、適度なストレッチや軽いスクワット運動等を行い基礎的体力の維持に努め、家庭内では、下記の内容に目を配り転倒の原因を減らし注意してください。

- ①コードの配線は歩く動線を避ける。壁をはわせるか、部屋の奥にまとめる。
- ②引っ掛かりやすいカーペットやこたつ布団は、使用しない。めくれやすいカーペットの縁は、目立つテープを貼って固定する。
- ③床に物を置かない。
- ④1～2cm の段差はつまずきやすいので、スロープを付けるか、目立たせて視認性を高める。
- ⑤手すりを付ける。
- ⑥転倒の原因になる滑りやすい靴下やスリッパは、使用しない。
- ⑦足元がよく見えるよう、照明を明るくする。
- ⑧階段にすべり止めを付けて、視認性を高める。

## 2. 『就業途上での事故事例』について！

A 氏が車での就業途上中、信号機のない十字路で右折しかけた時、曲がる方向から対向車が急に前に現れたため、A 氏が車を停止させたところ、A 氏の後ろを走行していた車両に追突されるという事故が発生しました。

会員の皆様には、就業途上及び就業中又は日常生活において十分注意されるようご案内いたします。



## 3. 『火災から身を守る10のポイント』

- ①寝たばこは絶対しない。
- ②ストーブの周りに燃えやすいものを置かない。
- ③焔炉を使う時は火のそばを離れない。
- ④コンセントのほこりは取り除き、不必要なプラグは抜く。
- ⑤火災の発生を防ぐため、安全装置のついた機器を使用する。
- ⑥住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する。
- ⑦部屋を整理整頓し、寝具、衣類及びカーテンは、防災品を使用する。
- ⑧火災を小さいうちに消すため消火器等を設置し、使い方を確認しておく。
- ⑨お年寄りや身体の不自由な人は、避難経路と避難方法を確保し備えておく。
- ⑩防火防災訓練には参加する。(総務省参照)