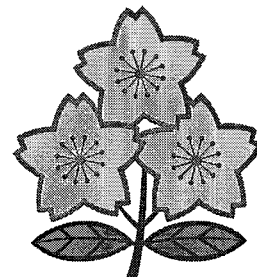


新しい年度がスタートしました。
今年度もよろしくお願いいたします。
また、センターだよりで取り上げてほしい内容がありましたら、ぜひ
ご一報下さい。リクエストお待ちしております！



高齢者の家庭内の事故を防ぎましょう！

① リビング、寝室、階段等での転倒に注意

- ・「フローリングの上に敷いたカーペットの端がめくれており、それに足が引っかかって転び、膝をひねった」
- ・「電気カーペットのコードの部分に足を引っ掛けて転倒した」
- ・「階段を下りていてスリッパが滑った」
- ・「階段の最後の一段を踏み外して転倒」

※ 防止策

- ・電源コードを歩く位置に這わせない。
- ・動線を決めておく。
- ・床でつまずかないように、部分的な敷物を敷かない。
- ・本人以外も皆でスリッパを履かないようにする。

② 風呂場での事故に注意

- ・「浴槽のふちが高いので、足を引っ掛けて転倒しそうになった」
- ・「うたた寝をしていて溺れしそうになった」
- ・「風呂場の床に倒れて救急搬送された。脱衣所の寒さで狭心症を起こした」

※ 防止策

- ・冬の時期は風呂の蓋を開け、事前に浴室を温めるようにする。
- ・風呂はひとりで入らないようにしてもらう。
- ・冬に風呂場の脱衣所にヒーターを置く。

新聞の契約は慎重に！



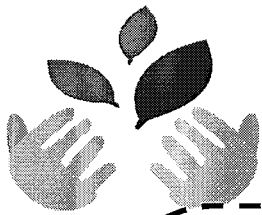
◎生活コミュニティ課 暮らしの安全係からのお知らせ

【相談事例】

自宅に新聞の勧誘員が来訪し、購読契約を勧められた。
景品を差し出され、帰ろうとしないため仕方なく契約してしまった。
解約できないだろうか。

【アドバイス】

- ・強引な勧誘による相談が増えています。
訪問があった場合は、事業所名と要件を確認し必要が無ければはっきりと断りましょう。
再訪問を断りたい場合は、再訪問が不要な旨しっかり伝えましょう。
また、生活状況が変わる場合もあるので慎重に契約しましょう。
- ・半年以上先に配達が始まる契約を勧められる場合もありますが、購読期間や契約自体も忘れてしまう可能性があります。
また、生活状況が変わる場合もあるので慎重に契約しましょう。
- ・新聞契約に関するトラブルは高齢者の方の割合が高くなっています。
周囲の方は見慣れない商品や契約書に気づいたら、お話を聞いてみてください。
高齢者の悪質商法被害防止には見守りが大切です。



簡単チェック！手のしびれ・痛みの原因

手根管症候群(しゅこんかんしょうこうぐん)のしびれの特徴

手首のしびれには、さまざまな原因が考えられます。
手指だけではなく、例えば体の片側全体にもしびれがある場合は、脳卒中の可能性があり
ます。直ちに医療機関を受診してください。
首を左右に傾けた時に手指のしびれが強くなる場合には、首の骨が変形している可能性が
あります。
こうした特徴に当てはまらず、手指だけにしびれや痛みがある場合は、手やひじなどに原
因があることが考えられます。その中でも患者さんが多いのが手根管症候群です。
手根管症候群には、手指、特に親指から薬指にかけてしびれが起こりますが、小指には起
こらないという特徴があります。

●手根管症候群のセルフチェック

- 親指から薬指にかけてしびれる
- 服のボタンがかけづらい
- 明け方に指がしびれる・痛む
- 手を振るとしびれや痛みが改善する