

シリーズ
防災安全
No.19

「家具類の転倒防止」

各家庭での災害対策というと「食糧の備蓄」や「非常持ち出し袋」等を思い浮かべると思います。もちろんこれらも重要なことですが、その前に考えていただきたいのが「家具類の転倒防止」です。

近年発生した大きな地震では、家具類の転倒・落下や割れたガラスによる負傷者が多数出ています。

家具類の転倒による負傷や圧死の防止、さらに脱出経路確保のためにも家具の固定や配置などの工夫を行い、家の中の安全確保をしておくことはとても大事です。

家具の配置を見直し安全な空間を確保するためには、

- ・通路や出口となる扉周辺に物を置かない
- ・寝ている時に即座に行動するために枕元に靴やスリッパを置いておく
- ・ベッドの近くに家具類を置かないようにする



家具類の転倒を最小限に食い止めるには転倒防止器具で固定しましょう。

例えば・・・金具で家具と壁を直接固定するL字金具

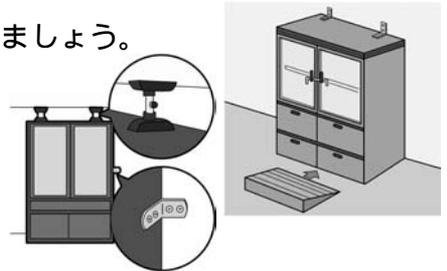
家具と天井との隙間に設置する突っ張り棒

家具の前方下部に挟み家具を壁側に傾斜させるストッパー

テレビ、電子レンジ等の下に敷いて使用する耐震マット

などがあります。器具はホームセンターなどで購入できます。

家財類の配置の見直しや転倒防止は、災害に対する事前対策として非常に効果がありますので、被害を最小限にするためにも日頃から心がけましょう。



～みつけよう ぼくとわたしにできる自助～

シリーズ
包括支援
No.19

こんにちは 八百津町地域包括支援センターです

～まだ間に合う。元気なうちから介護予防を～

高齢者のお宅に訪問し、お話を伺うと「介護予防なんてまだ必要ないわ」「身体の状態が悪くなってから、デイサービスに行くわ」「まだ自分でお風呂に入れる。自力で入れなくなってから介護サービスを利用するわ」と、言われる方がみえます。

『介護予防』の観点では「お身体が元気な時から予防をしていく」と、いうことをとても重要視しています。人は年齢を重ねるにつれて、身体機能が低下します。しかし、自らが介護予防を意識し取り組むことで、低下する機能を維持または向上させることが可能になります。

「悪くなってから予防する」のではなく、「悪くならないように元気なうちから予防する」ことを頭の片隅においていただければと思います。

地域包括支援センターでは、介護予防に関連した教室やサロン等を各所で開催しております。お気軽にお越しください。

詳しくは八百津町地域包括支援センターまでお問い合わせください。



4月の予定

・9日(月) 高齢者のための「こころの相談」(事前に予約が必要です) 午後から

こころの専門家の精神保健福祉士が、個別に対応し秘密は厳守します。

例えば・・・物忘れがみられるようになったが、どのように接してよいのかわからない。

眠れない・何もしたくない・食欲がない・忘れることが多くなった、対応の仕方がわからない等々 ご相談ください。

日差しが暖かく、よい季節になりました。この季節に何か新しいことにチャレンジしてみませんか。新しい会に参加する、初めての料理に挑戦するなど、集中して新しいことを吸収しようとするときに脳は刺激され活性化します。年を取っても脳は新しいことを探し求め成長していきます。「もう年だから・・・」とあきらめず、いつもと違うことにチャレンジしてみましょう。それが、心と脳を若々しく保ち、いつまでも元気で過ごすための秘訣です。

服部(保健師)

お問い合わせ 八百津町 地域包括支援センター

電話 43-3267 または電話 43-2111(内線 2566・2567)