



# 浜辺だより

## № 64-1600

令和8年1月号

作成/ 浜辺の診療所 広報



一年で寒さが厳しい季節ですね。バランスのとれた食事と質のよい睡眠を心がけて、

体を守る力を養っていきましょう😊



## ご挨拶



謹んで新春のお慶びを申し上げます

新しい年が素晴らしい一年でありますよう

心よりお祈り申し上げます

今年もよろしくお願ひいたします



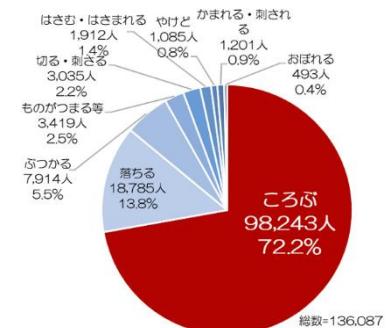
浜辺の診療所一同

## すこやかに生きるためのヒント

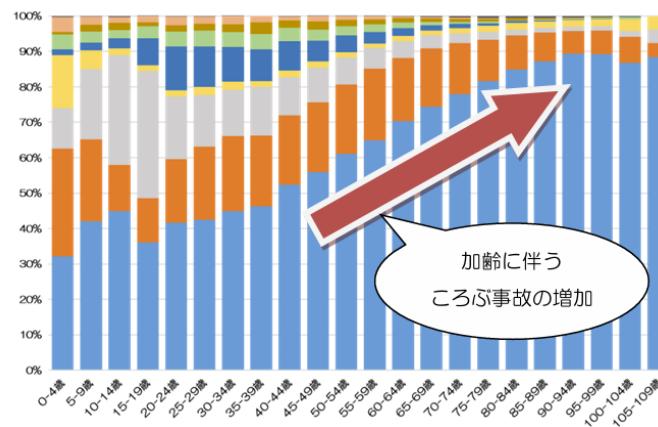
(参考資料: 東京消防庁 HP. 総務省消防庁 HP. 政府広報オンライン )

## ～「ころぶ」は、日常生活における事故で全体の7割以上となっています！～

東京消防庁が公表している「救急搬送データから見る日常生活の事故(令和6年)」により日常生活の事故で救急搬送されるケースは増加傾向にあり、乳幼児と70代以上に多く発生しています。令和6年中で最も多いのは「ころぶ」事故で、全体(※その他、不明を除く)の7割以上となっています。冬は、一年のうちで「ころぶ」事故が多くなります。新しい年、健やかな毎日のための予防策について考えてみましょう！



## 年齢別の事故の種類別構成割合



加齢に伴う  
「ころぶ」事故の増加

- おぼれる
- やけど
- かまれる・刺される
- ちぎる・はさむ・はさまれる
- 切る・刺さる
- ものがつまる等
- ぶつかる
- 落ちる
- ころぶ



&lt;高齢者&gt; 高齢になるにつれて「ころぶ」事故と「ものがつまる」事故の割合が増えています。

&lt;乳幼児&gt; 「ものが詰まつたり」、「ものを誤って飲み込む」事故、「やけど」の割合も多くなっています。

&lt;10代&gt; 「ぶつかる」事故の割合が多くなっています。

## 「ころぶ」事故の発生が多い場所と予防策

発生場所は、およそ半数が住宅等の居住場所、次いで道路・交通施設となっています。

### <居間>



- ①コードの配線は歩く動線を避ける
- 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  
すいカーペットの下には滑り止めを  
敷く
- ③床に物を置かない
- ④1cmから2cmの段差はつまづきやす  
いので、スロープをつけるか、手す  
りをつける

### <玄関>



- ①手すりをつける
- ②玄関マットの下には滑り止めを敷く
- ③靴の着脱のために椅子を置く
- ④「上がりかまち」が高い場合は踏み  
台を置く。



### <廊下・階段>



- ①手すりをつける
- ②床に物を置かない
- ③滑りやすい靴下やスリッパは使用  
しない
- ④足元がよく見えるよう照明を明るく  
する
- ⑤階段に滑り止めをつける

## 冬に「ころぶ」危険が高まる理由



冬の寒さは血管を収縮させ、血流が悪くなることで筋肉がこわばりやすくなります。その結果、柔軟性や反応速度が低下し、転倒のリスクが高まります。また、厚着による動きにくさや暖房器具の電気コードなども思わぬ“つまずき”的な原因に。

とはいっても、活動量が増える5月や10月も、転倒事故は多く見られます。季節を問わず、住まいの環境を整え、慌てず、自分のペースで行動することが大切です。

転ばない工夫は、日々の小さな心がけから始まります。無理のない範囲で、出来ることから始めてみましょう。



～ わたしたちは「辛さから解放されてホッとした」と言われる診療所を目指しています～



診療時間	月	火	水	木	金	土
8:45～12:00	休	●	●	休	●	★
13:30～17:00	休	●	●	休	●	★

【休診日】月曜、木曜、日曜、祝日

★土曜は8:45～15:00（昼休みなし）の診療となります。