



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いいたします

浜辺の診療所一同



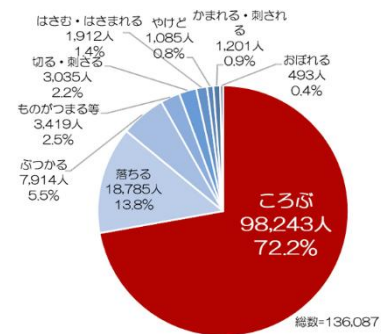
すこやかに生きるためのヒント

(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)

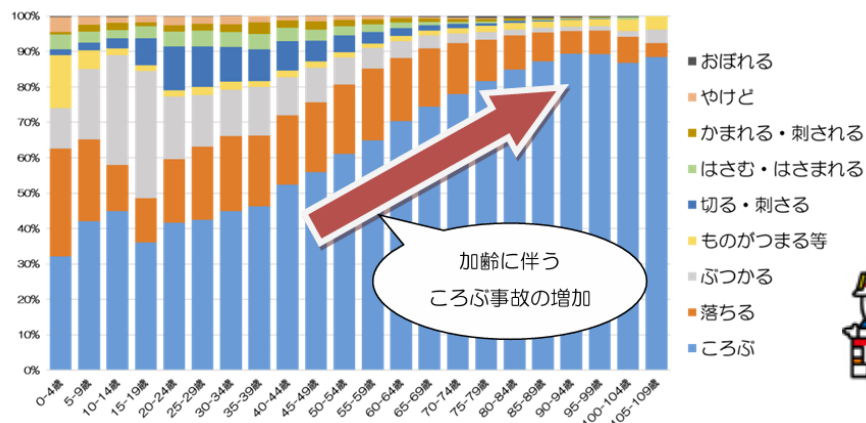
～ 「ころぶ」は、日常生活における事故で全体の7割以上となっています！ ～

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



<高齢者> 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。

<乳幼児> ものが詰まったり、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。

<10 代> 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“つまづき”の原因に。

とはいえ、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。

