

事業所通信

〒520-0013 滋賀県大津市坂本6丁目 25-30 TEL(077)579-7121 <http://shigamin.jp/sakamoto/>

冬の外出は危険がいっぱい ～転倒事故にご注意を～

気象庁は、今年は暖冬傾向と予報しています。しかし、平均気温が平年より高いというだけで、寒い日や積雪がない訳ではなく、特に雪国でない地域では、少しの積雪や凍結でも不慣れなため転倒事故が多発します。

また、雪や凍結だけでなく、雨でも路面や階段、スーパーなど店の床も濡れていて、「滑る」「ぶつかる」「転ぶ」などの危険がいっぱいです。

さらに、冬は服装が厚着で動きにくくなるうえ、寒さで筋肉が思うように動かなくなり、バランスを崩して転倒につながるが多くなります。雪や雨の日はなるべく外出を控えるのが一番ですが、どうしても外出が必要な場合の注意点や予防対策をまとめました。

<雪や凍結で特に気を付けるべき場所>

- 横断歩道: 特に白線部分はすべりやすい
- 歩道橋や橋の上: 雪が溶けにくく、凍りやすい
- 歩道と車道の段差: 駐車場や店舗の入口は特に凍結する
- 歩道の脇や側溝: 雪で見えず足を踏み外しやすい
- ビルや住宅の日陰、●マンホール、●バス・タクシー乗り場
- タイル張りの建物の床、●階段



【雪道での歩行のポイント】

- 「ペンギン歩き」をイメージ
★「小さな歩幅で」「少し膝を曲げ」「足裏全体で」「ゆっくりと」歩く
- 滑りにくい靴で（滑り止め使用）
 - リュックサックを利用し、両手を自由にする。手袋を着用する
 - 店などに入る際は、靴裏の雪をしっかり落とす
 - 転ぶときはお尻からを意識する

転倒や骨折が原因で、介護が必要になる場合も少なくありません。転倒予防には日頃からウォーキングや散歩などで足の筋力をつけることが大切です。歩くときは足をあげることを意識しましょう。また、ストレッチで足首や下半身を柔らかくすることも有効です。介護保険の認定を受けておられる方は、日和の里通所リハビリテーション（半日、一日）などのご利用も検討してみてください。

【お知らせ】

◆高齢者肺炎球菌ワクチンの助成対象が 2024 年度から変わります ～65 歳の方のみへ

これまでは年度年齢が 65 歳、70 歳、…100 歳まで 5 歳刻みの方が助成対象でしたが、2024 年度からは新たに 65 歳になる方だけに変更されます。今年度の接種券がある方は 3 月 31 日までが期限です。接種をご希望の方はお早めに予約の連絡をお願いします。

◆特定健診は 1 月末まで（国保・後期高齢者保険の方）です。ご希望の方は予約をお急ぎください。

富田(とみた)ふじ子医師のごあいさつ

はじめまして。1 月より非常勤医師として火曜と金曜の午前外来診療を担当することになりました。内容は一般内科です。



現在、こびらい生協診療所(栗東市)で週 2 回外来を受け持っており、仕事と行動範囲が一挙に広がることになって少々不安ですが、楽しみでもあります。どうぞよろしくお願い致します。

12 月の太陽光発電量 745kwh

CO2 削減量 376kg

杉の木の年間 CO2 吸収量 約 27 本分