



かがやきだより



令和7年10月



10月半ばを過ぎ、やっと日中が過ごしやすくなりました。

「秋がなくなる」と表現されるように、今年も暑い日が続いた後に急に冷え込みを感じる気候となるようです。皆さまいかがお過ごしでしょうか。

10月1日は「国際高齢者デー」です。1990年12月に行われた国連総会で、**高齢者の権利や高齢者差別、高齢者虐待撤廃などの意識向上を目的**として採択され、**社会に対する高齢者の貢献について認識拡大と、人口高齢化への注目を喚起する事が狙い**で、1991年に制定されました。日本では9月第3月曜日の「敬老の日」が馴染みがあり浸透していて、高齢者を敬う気持ちが育まれていると感じます。高齢社会は益々進みます。これを機会に、誰もが年を取ること、自分はどこでどのような高齢期を過ごしたいか、生きがいを感じて暮らすにはどうしたいか、など考えてみるのも良いですね。

高齢になると心配な事が多々ありますが、「**転倒**」もその一つと言えるでしょう。

10月10日は「**転倒予防の日**」です。これは2004年に発足した転倒予防医学研究会（現：日本転倒予防学会）が制定し、日付けは「**てん(10)とう(10)**」（**転倒**）と読む語呂合わせから。寝たきりや介護が必要となる原因の転倒・骨折を予防する事が目的です。

転倒について「後期高齢者では前期高齢者の2.2倍」「8割以上の方が通院や入院が必要な怪我」というデータがあります。転倒による怪我は「頭」「顔・首」の「擦過傷、挫傷、打撲傷」が多く、次いで「脚・足」の「骨折」も多く、骨折をした場合は要入院となる高齢者が76%に上るなど、転倒事故によって深刻な状況を引き起こすことが分かっています。そして**高齢者の転倒事故の約半数が住み慣れた自宅で発生**しており、下記のような特徴があります。（2020年 消費者庁）



転倒事故の発生場所	転倒事故の状況
◆浴室・脱衣所 ◆庭・駐車場 ◆階段 ◆玄関・勝手口	◆滑る ◆つまずく ◆ぐらつく ◆ベッド等から移動時に ◆引っ掛かる

また高齢者の「転倒・転落・墜落」による死亡者数は「交通事故」による死亡者数の約4倍です。そして80歳以上のスリップ、つまずき及びよろめきによる同一平面上での転倒が顕著に多くなっています。（2020年 厚生労働省 人口動態調査）

生活環境をチェックするポイントは「ぬ・か・づけ」です

生活環境をチェック！
転倒の原因を減らしましょう

ぬ	濡れているところは滑って転びやすい
か	階段・段差はつまずいて転びやすい
づけ	片付けていない所はつまずいて転びやすい

転倒の主な原因として、加齢や運動不足による身体機能の低下、病気や薬の影響などが考えられます。高齢者本人だけでなく、ご家族や親戚の方、近隣、地域の方などの身近にいる方々の協力も大切です。過ごしやすき季節の今、皆で運動習慣をつけ見守り「誰しものがいづれなる高齢者」の転倒予防を意識しましょう。

令和7年10月・11月の予定

理容：10月20日(月)，11月17日(月) 11月20日(木)14:00～ 運営推進会議
美容：10月27日(月)，11月10日(月) 2階理学療法室にて
10月23日(水) 誕生日会 11月21日(金) お楽しみ会

令和7年10月21日