

セカンドライフを充実させる

けんこう宅配便

第17号

日産自動車健康保険組合

<http://www.nissan-kenpo.or.jp/kenpo/>

危険！
転倒

「痛い」だけでは済まないかも！

冬に増加する転倒にご注意！

冬は服装が厚着で動きにくく、
寒さで筋肉も思うように動かなくなるため、
転倒事故が増える季節。

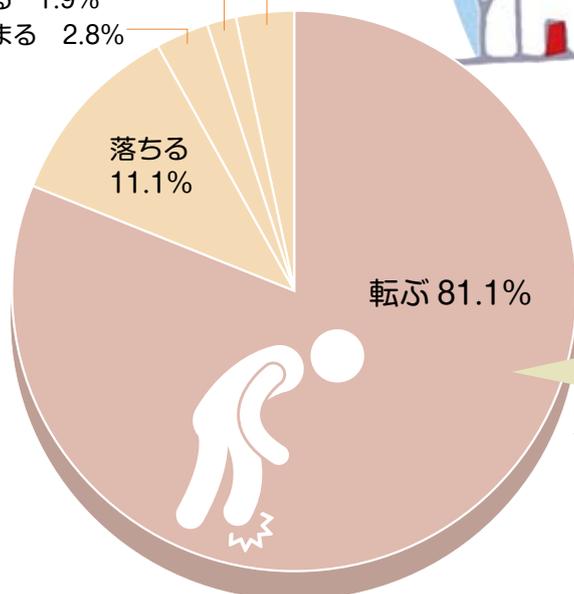
転倒・骨折は要介護につながることもあり、
「転んで痛い」では済まない場合もあります。
まずは、転ばないための対策をし、
予防することが大切です。



高齢者の救急搬送の事故理由

(東京消防庁データより)

■ その他 3.1%
ぶつかる 1.9%
物が詰まる 2.8%



高齢者の
日常生活の事故、
8割が「転倒」です！
(交通事故、火災は含みません)

※おぼれる、切る・刺さる、挟む・挟まれる、
かまれる・刺される、やけど

具体的な対策は中面へ



2つの方向から「転ぶ要因」を撃退！

身の周りから 要因撃退



- 敷居や小さい段差は、スロープ等を設置し段差をなくす。
- 電気コードが露出しないように家電を配置する。

- 厚手の靴下は足裏の感覚が鈍くなるため、室内で動くときは注意が必要。



段差をなくし
コードは
短くまとめる

慌てない！

- 急な行動をとらない。行動をおこす前は、一呼吸おいて慌てない。

床、畳、
廊下には
物を置かない

- 玄関や廊下のマットはできるだけ敷かない（縁につまづいたりするため）。
- 階段など滑りやすい所には滑り止めをつける。
- 新聞紙やビニール袋などは踏むと滑って非常に危険いため、畳や床に物を置かない。

外出時の 注意点

- 両手が自由になるように、リュックサックやポーチ、肩かけバッグなどで出掛けましょう。ながら歩きは注意力が散漫になるので危険です。
- 積雪・路面凍結しているときの外出には、滑り止め付きの靴を使用し、凍結部分を避けて歩きましょう。

生活の中には、さまざまな転ぶ要因がありますが、身の周りとはカラダ、2つの方向から対策することで、転倒のリスクを減らすことができます。



カラダから 要因撃退

- 筋力が低下すると、脚が上がりにくくなります。日頃からウォーキングなどで足の筋力をつけ、歩くときは脚を上げることを意識してください。
- 座ったまま・寝ころんだまま行える運動もあります。ストレッチ等で足首を柔らかくするのもよいでしょう。

筋力をつける



薬による
副作用の
可能性も考慮

- 薬によっては、副作用でめまい、ふらつき、脱力感等が起こる場合があります。薬を服用する際は注意事項をよく読み、心配であれば医師・薬剤師に相談してみましよう。

もし転倒して
しまったら...

安静にして、打った場所や出血を確認します。

骨折の可能性があったり出血が多い場合は医療機関へ。そのとき何ともなくとも、しばらくしてから腫れたり、痛みが出てくる場合があります。

頭部を打っている場合は、出血がなくても48時間は様子を見てください。吐き気がある、ろれつが回っていない、歩行状態がおかしい等の症状がある場合はすぐに医療機関を受診してください。

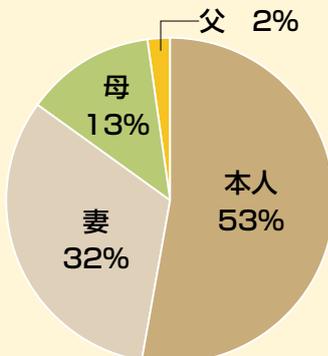
※対策をしても何度も転倒が続く場合は、病気の可能性も疑いましょう。

セカンドライフを充実させる

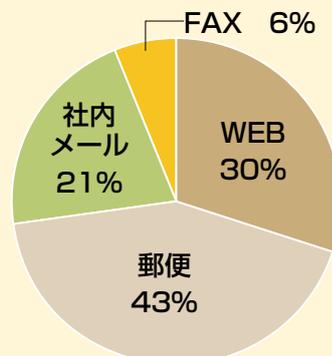
「けんこう宅配便」読者アンケート 集計結果

前号にて行いました読者アンケートの集計結果が出ましたので、概要をお知らせいたします。ご協力いただいた皆さま、ありがとうございました。

■ご回答者



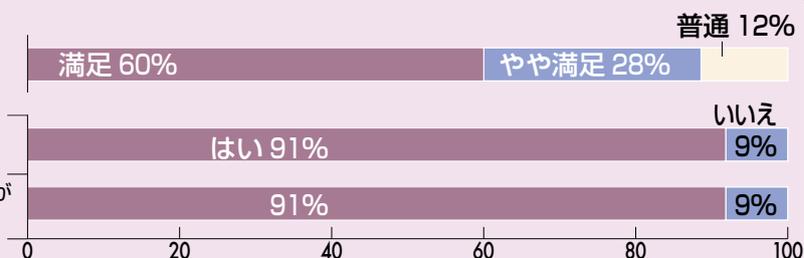
●続柄●



●回答方法●

■「けんこう宅配便」について

- 全体を通して満足ですか。
- 健康への気付きなどがありましたか。
- 生活習慣を改善するきっかけになった記事がありましたか。



■ご意見・ご要望

- 一つの疾病に絞り、分かりやすくポイントが説明されていていいと思います。
- 字が大きく、記載内容も簡潔で分かりやすく、構えずに読めます。ありがたく読ませて頂いております。
- 病気について知識が得られ、対策など参考になります。健保より健診知らせのハガキは意識し(リスク判定等) 助かります。
- 毎号楽しみに愛読しています。小さなことでも大切なことがあるので活用しています。年を取ると健康が一番なので食事・運動などを取り上げていただきたいと思います。
- 健康診断後、体重増加気味にはなっていました。改めて見直すきっかけになりました。運動を始めてみようと思っています。
- 60歳を過ぎ健康への関心が高まっているので、今後にも役立つような特集を組んで下さい。

日産健保からのお知らせ

昨年の前期高齢者(65~74歳)医療費が少なかった結果、厚労省に納めている拠出金が26億円少なくなりました。これにより、次年度に皆さまから徴収させていただく保険料率の増加を検討しておりましたが見送ることが出来そうです。ひとえに皆さま方のご協力の賜物と深く感謝申し上げます。

ありがとうございます！

お済みですか？

今年度も残り少なくなってきましたが健康診断はお済みでしょうか？
今年、健康診断をまだ受けていない方については従業員様経由にて、健康診断を受けていただく案内をさせていただきます。健康診断に関する問い合わせは下記へお手軽にお電話ください。

日産健保 TEL : 045-461-2353