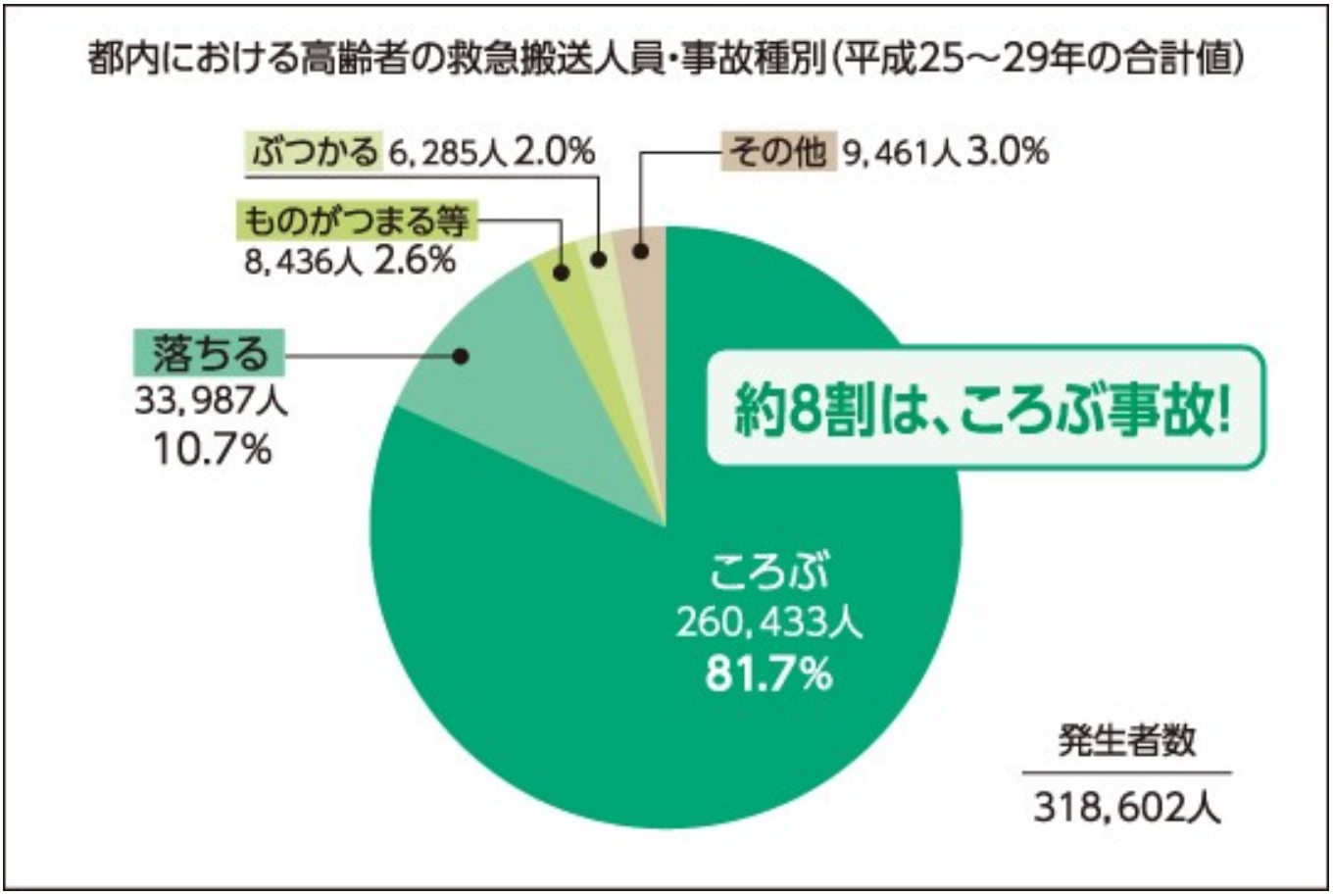
～今日の健康情報～　高齢者の事故は転ぶが最多

高齢者の事故は「ころぶ」が最多

東京消防庁によると、平成25年から平成29年までで救急搬送された高齢者のうち、もっとも多いのが「ころぶ事故」によるものでした。



寝たきりをまねく「転ぶ事故」を防ぐには？

高齢者の事故は意外にも「屋内」で発生するケースが多いものです。不慮の事故を防ぐには、床の段差をなくす、つまずきやすいカーペット類を撤去するなど、まずは事故の原因を取り除くことが先決でしょう。それと同時に取り組んでいきたいのが、「筋力の維持・向上」です。