



## 高齢者の転倒事故を予防しましょう！

高齢者にとって、転倒・転落は、骨折や頭部外傷等の大けがにつながりやすく、これが原因で介護が必要な状態になることもあります。高齢者の介護が必要となった主な原因は「骨折・転倒」が4番目の多さです。

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。

転倒の主な原因として、「加齢による身体機能と認知機能の低下」「病气や薬の影響」「運動不足による身体機能の低下」などが考えられます。生活環境をチェックして、転倒の原因を減らしましょう。

高齢者本人だけではなく、ご家族や親せきの方、近所、地域の方など身近にいる方々の協力も大切です。

できることから転倒予防の取組を行いましょう。



### ひとことアドバイス



#### ～ 転倒事故を予防するために～

#### 部屋の整理

- 床に物を置かない
- コードの配線は歩く動線避ける
- 床が濡れていたら拭く
- 階段に手すりやすべり止めを付ける

#### 適度な運動

- 散歩に出かける
- 自宅でできる体操をする

#### 危ない所の見える化

- 廊下に足元ランプをつけ、足元を見やすくする
- めくれやすいカーペット等の縁は目立つテープを貼って固定する
- 1～2cm程度のつまづきやすい段差は、スロープをつけたり、目立たせる



### 悪質な訪問販売業者に注意 !!

県内で、訪問販売を行う業者が、契約書や領収書等の書類を交付しなかったり、交付した書類の住所や電話番号を偽るなどして、クーリング・オフをさせないようにする悪質な手口の事案が発生しています。

このような事案では、自分が被害にあっていることに気付かないことが多く、数年後に同じ業者が訪問してきて再度商品を売りつけられる場合があります。

もし自宅に訪問販売業者が来たら、その場で判断せずに家族などに相談してください。



### 「借金に関する無料法律相談会」開催のご案内

多重債務者相談強化キャンペーン2021の一環として、弁護士による「借金に関する無料法律相談会」が県内各地で開催されます。置賜地域の開催は下記のとおりです。

事前予約制となりますので、予約期限まで電話でお申し込みください。

日時		会場	ご予約・お問い合わせ先		予約期限
11月 25日 (木)	18時～20時	米沢市役所	米沢市消費生活センター	0238-40-0525	11/24 (水) 13時
26日 (金)	10時～12時 13時～15時 18時～20時	南陽市役所	南陽市市民課生活係	0238-40-8255	11/25 (木) 13時
30日 (火)	13時～15時	置賜総合支庁	置賜消費生活センター	0238-24-0999	11/29 (月) 13時
12月 2日 (木)	10時～12時	長井市役所	長井市市民相談センター	0238-82-8008	12/1 (水) 13時

11月・12月の消費生活法律相談

11月11日(木) 13:30～15:30

12月 9日(木) 13:30～15:30

\*弁護士が無料でアドバイス(30分)

\*電話で事前予約をお願いします

### 置賜消費生活センター

〒992-0012

山形県米沢市金池7-1-50

(置賜総合支庁 1階)

電話: 0238-24-0999

FAX: 0238-26-6072