



梅雨間近

減らそう・防ごう 転倒リスク

ジメジメした季節が近づいてきました。屋内・屋外を問わず、足元が滑りやすくなり、転倒の危険が高まります。特に筋力が低下している高齢者や、杖をご利用の方は十分に注意が必要です。

服装

杖を使用する場合は、雨ガッパやポンチョなどで外出しましょう。傘をさすと手がふさがり転倒リスクが高まります。

靴

滑りにくい靴底が大切です。踵の高い靴は避けましょう。靴紐のない靴がおすすです。ほどけた靴紐がエスカレーターに挟まり、転倒する事故が発生しています。



杖

杖の先端は滑りにくいゴム製のものを選びましょう。ゴム部分がすり減ると滑りやすくなるため定期的に交換しましょう。

歩き方

歩幅は小さくゆっくりと。足の裏全体でしっかり地面を踏みしめるようにしましょう。



危険な箇所

すべる つまずく ふみはずす

- ・トイレ
- ・エスカレーター
- ・立体駐車場の車止め・段差
- ・横断歩道の白線
- ・点字ブロック
- ・マンホール など



《転倒予防のポイント》

- ① 焦らず、急ぐ時ほど落ち着いた行動を心がける
- ② 「ながら歩き」をしない
スマホを操作したり書類を見ながら歩くと、注意力が低下し、人や物にぶつかって転倒する危険があります
- ③ ポケットに手を入れて歩かない
転倒した時にとっさに手が出せず、頭を強打するなど、重症につながる恐れがあります
- ④ 横断する時は、一度しっかり止まって左右を確認する



《靴・杖 のことなら PAOLA へ》



Kタワー 1F『PAOLA(パオラ)』では、歩行を安定させ滑りにくいソールの靴や、機能性が高く気分が明るくなるようなデザインの杖を多数ご用意しています。長く使っている杖の調整やゴムの不具合などもぜひご相談ください。福祉用具専門相談員研修を受講したスタッフが、皆さまの快適な歩行をサポートいたします。

営業時間：月～土 9:00～17:00

春季防災訓練のお知らせ

6月28日(土)の午後、火災を想定した春季防災訓練を実施いたします。病院の防災対策を強化し、万が一の際に迅速かつ適切な対応を可能にするための重要な訓練です。



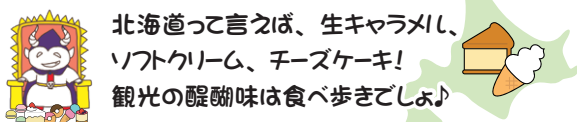
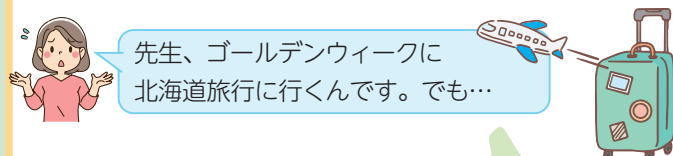
訓練中は非常放送設備を使用した放送訓練も行うため、何度も非常放送が流れますが、訓練ですのであらかじめご理解くださいますようお願いいたします。



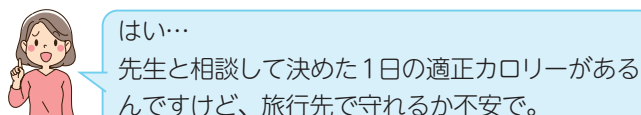


第2話 旅行と糖尿病

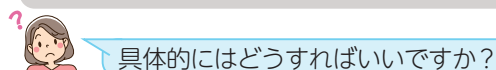
ある日の糖尿病内分泌内科の診察室。三浦先生のもとへやってきたのは、**糖尿病治療中の糖山みどりさん(45歳、2型糖尿病)**。そして、どこからともなく現れた「甘党の誘惑demons(デーモンズ)」のリーダー、スイーツ魔王。あの手この手で糖山さんに甘くささやきかけます。



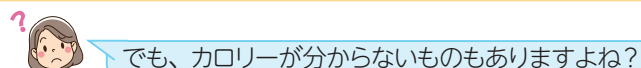
おや、また君か 😊
糖山さん、せっかくの楽しい旅行なのに心配そうですね。



かかりつけ医と決めた1日の適正カロリーを意識することは大切です!! でも、工夫次第で旅行を楽しむ方法があるんですよ。



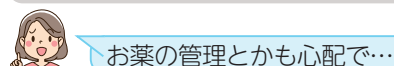
まず、食べ物を選ぶ時は、必ず商品のラベルやお店のメニューでカロリー表示を確認しましょう。パッケージのある食品なら、表示をスマホなどで写真に撮っておくのも良い方法です!!



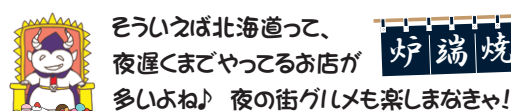
その場合は、お店の方に聞いてみましょう。最近、カロリー表示のあるお店も増えていますし、聞けば教えてくれることも多いんですよ。



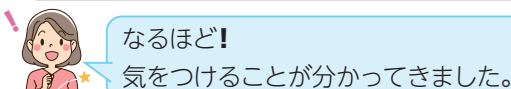
おや、今日は良いことを言いましたね 😊
確かに、観光で普段より多く歩けば、消費カロリーも増えます。ただし、それを言い訳にしすぎるのは禁物です。



お薬は2～3日分多めに持って行ってください。それと、お薬手帳も忘れずに。旅行先で具合が悪くなったときのために、必ず持参しましょう。



そこが要注意です!! 夜遅い食事は翌朝の血糖値に大きく影響するんです。夕食は早めに済ませるのがコツですよ。



〈旅行を楽しむ3か条〉

1. かかりつけ医と相談して決めた1日の適正カロリーを守る
2. 食べる前に商品表示やメニューでカロリーをチェックする
3. お薬は多めに持参、お薬手帳も忘れずに

あらあら…

今回は負けたけど、次は「夜食の誘惑」で待ってるからね!



さあ、これで準備バッチリです!!
素敵な思い出作りになりますように。

亀田
INFO

●亀田総合病院公式 LINE

LINE公式アカウント「亀田INFO」

／亀田クリニック・亀田総合病院からの情報をお届けします／

- 診療担当表の確認
- お問い合わせ BOT(ロボット)
- 交通アクセスや駐車場情報
- お薬番号の確認
- 広報誌の閲覧(亀田総合病院報・亀田ニュースバックナンバー)
- 病院からのお知らせ配信(原則1日・15日)

友だち募集中

1 QRコードを読み取ってください



2

友だち追加を選んでください

