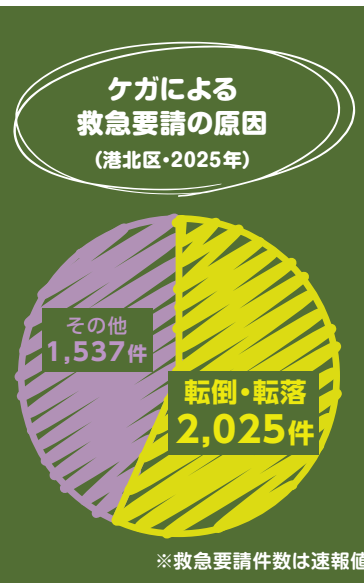
たった一度の転倒で
寝たきりになることも…

暮らしの中の転倒リスクを減らしましょう



※救急要請件数は速報値

昨年、区内で発生したケガによる救急要請のうち、**約57%**が転倒・転落によるものでした。また、自宅内で発生したケガの約半数も**転倒・転落**が原因です。

特に**高齢者**は、たった**一度の転倒が大きなケガや寝たきり**につながることもあります。転倒は住み慣れた自宅でも起こりやすいため、家の中に潜む危険を見直し、日頃から転倒予防に取り組みましょう。

自宅内に潜む転倒リスクとその対策



「ハマトレ」で転びにくい体づくり

加齢に伴い筋力やバランス能力が低下すると、転倒しやすくなります。横浜市が開発した「ハマトレ」は、転倒予防に役立つ運動です。高齢者だけでなく、運動不足が気になる人もオフィスや自宅で取り組めます。「ハマトレ」を日常生活に取り入れ、転びにくい体づくりにつなげてみませんか。

ハツラツと元気な歩きを手に入れよう!

ハマトレをもっと知りたい人はこちら▶

脚の裏側ストレッチ

背中を伸ばして前屈
左右各4カウント



脚開き

左右各4回
やや斜め後ろに
ゆっくり上げます



タオルつかみ

左右各4回

指をしっかり開き
タオルをつかみ、
軽く持ち上げます。



ケガをして困った時は？

急な病気やケガで救急車を呼ぶかどうか迷ったら…

かながわ救急相談センター▶

☎#7119
24時間・年中無休
看護師・相談員が対応
直通ダイヤル ☎045-232-7119
☎045-523-7119

こんな時は迷わず 119番

- 高いところから落ちて頭を打った
- 手足が変な形に曲がっている
- ドクドクと勢いよく血が出ている
- 胸やお腹を強く打って激痛がある

●問合せ　港北消防署 警防課 救急担当　☎・fax 045-546-0119