





予防救急だより

春号（第6号）
平成31年4月
発行：消防救急課
（51-3101）

救急車を呼ぶような大事にならないように、普段の生活の中に取り入りたいちょっとした予防法を、救急隊がご紹介します。

《実際にあった救急事例を参考に対策を！》

<p>【転倒防止】</p> <p>事例：段差につまずき転倒、股関節を骨折</p> <ul style="list-style-type: none">・室内の段差をなくす。・手すりを設置する。・部屋の整理・整頓をする。 	<p>【入浴時の事故防止】</p> <p>事例：浴槽に顔が浸かった状態で発見</p> <ul style="list-style-type: none">・入浴する時は家族に声掛けする。・事前に浴室を温める。・入浴中は家族が時々声を掛ける。 
<p>【窒息・誤嚥防止】</p> <p>事例：食べ物（もち・ゼリーなど）がのどにつまった</p> <ul style="list-style-type: none">・たくさんの量を口に入れない。・ゆっくりよく噛んで食べる。 	<p>【火傷防止】 着衣着火</p> <p>事例：調理中に衣服が燃えて大やけど</p> <ul style="list-style-type: none">・火を使うときは袖や裾が広がっている服は避ける。・火のついたコンロ越しの作業は行わない。 

春号のトピックス

今回のテーマは腰痛です。日常生活の中で心がけるコツを裏面で詳しくお伝えします。



少しの意識で腰痛予防を！



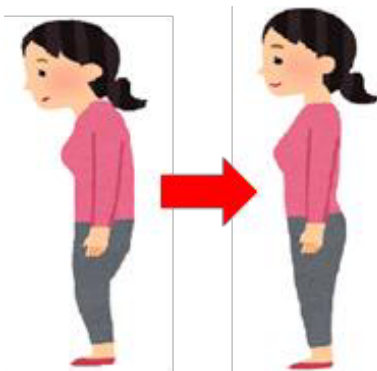
出会いと別れ、新しい環境に心躍る季節、春。生活環境が変化し、引っ越しや心身の緊張についてくるものが「腰痛」です。一度わずらってしまつと長引く可能性もある腰痛。腰痛を予防して、背筋の伸びた新年度を過ごしましょう！



★危険は身近に

重いものを持ち上げたときに腰を痛めやすいと言われていますが、実は日常生活の中でも腰痛のリスクはあります。咳やくしゃみをしたとき、布団から起き上がる時など、何気ない動作でも腰痛を引き起こすことがあります。

★腰痛予防のコツ



大事なのは腰にかかる負担を減らそうという意識です。ものを持ち上げるときは、腰だけでなく膝も曲げ、体と荷物の距離を近づけてから膝を使って動かしましょう。また、後ろのものを取るときは、腰だけをひねらず体ごと向きを変えましょう。

猫背にならないように意識すること、こまめに姿勢を変えること、腰を冷やさないこと、リラックスすることなど、少しの意識が腰痛予防につながります。

【救急隊コメント】

適度な運動やストレッチも効果的です。腹筋や背筋などの体幹の筋力アップ、ストレッチで筋肉を柔軟にすることも予防になりますよ。

春のぽかぽか陽気を浴びて、散歩やランニングを楽しみながら腰痛予防をするのもいいですね！

