

武蔵野安心・安全ニュース No.54

～防犯・消費者被害・福祉情報をお届けします～ 令和5年6月20日発行

発行／編集：武蔵野市健康福祉部高齢者支援課・防災安全部安全対策課・武蔵野市消費生活センター

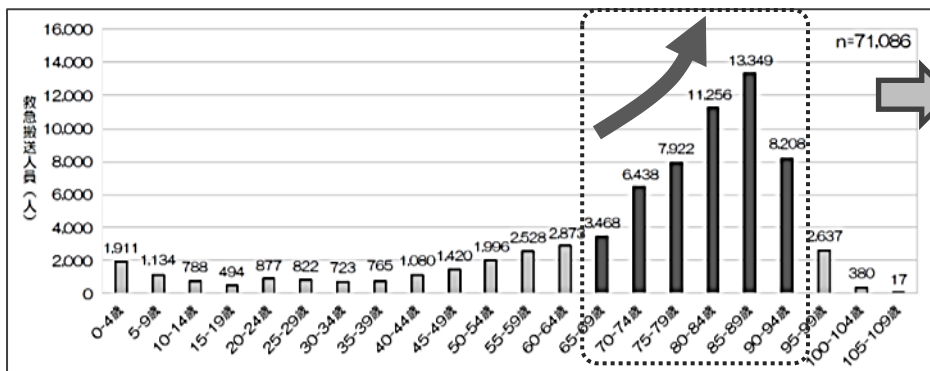


～なくそう！転倒事故～

武蔵野消防署からのお知らせ

◆こんなに多い！高齢者の転倒事故による救急搬送（注1）

下の図は、令和3年に、「転倒により救急車で搬送された年齢別の人数」です。



70歳から90歳にかけての方々の割合がとても多いことがわかります。

骨折につながることも多いので、70歳を過ぎたら特に転倒に注意が必要です。

※注1 東京消防庁防災部「救急搬送データから見る日常生活事故の実態（令和3年）」より

◆どうして転んでしまうの？（注2）

主な原因は大きく3つと考えられています。

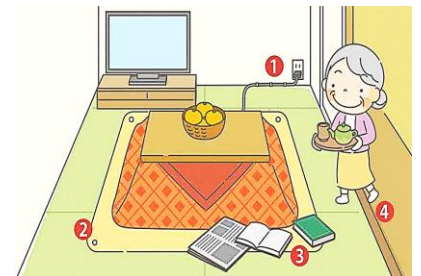
- 加齢に伴い、自分が考えているほど、とっさの対応が行えにくくなること
- 薬の副作用の立ちくらみなどにより転倒しやすい状態になっていること
- 日常的な身体活動が減少して、運動機能が弱まっていること



◆転ばないために身の回りで手軽にできる対策は？（注2）

- ① コードの配線は歩く動線を避ける。壁をはわせるか、部屋の奥にまとめる
- ② 引っ掛かりやすいカーペットやこたつ布団は使用しない
- ③ 床に物を置かない
- ④ 1～2cmの段差はつまずきやすいので、スロープをつけるか、手すりをつける

※注2 「政府広報オンライン」ホームページから抜粋



転倒防止には軽い運動や、身の回りの整頓など、日頃からの予防が大切です。転倒予防で健康長寿を目指しましょう！

【お問い合わせ】

* 武蔵野消防署 警防課地域防災担当 ☎0422-51-0119（代）311（内）



ゴーヤのカーテンお助け隊

参加者募集！

～ゴーヤのカーテンを作って自分も元気になろう！～

現在、武蔵野市役所正面玄関ではゴーヤのカーテンを育てていて、高齢者の方に水やりをお手伝いいただいています。水やりの後は、みんなでラジオ体操をして、フレイル予防の取組をしています。ゴーヤを育てて、元気な身体と仲間をつくりませんか？収穫できたらお持ち帰りもできます！

- 日 時 毎週水曜日（9月頃まで）
午前9時30分～11時（予定）
※雨天や、熱中症の危険度が高い日は中止
- 場 所 武蔵野市役所正面玄関
- 内 容 ゴーヤの水やりとラジオ体操
- 対 象 おおむね65歳以上の方、認知症のある65歳未満の方
※付き添いが必要な方は要相談
- 持ち物 動きやすい服装、飲み物、タオル
- その他 スマートフォンをお持ちの方は、SNSを活用した連絡方法の説明を行います。



昨年のゴーヤのカーテンの様子

【申込・お問い合わせ】 *高齢者支援課 相談支援係 ☎0422-60-1846

サンプル品のはずが意図せぬ定期購入に

【事例】

新聞の折込広告で通常の半額の「拡大鏡」を見つけ、販売業者へ注文の電話をした。その際「目に良いサプリメントのサンプル」を送ると言われた。後日、拡大鏡とサプリメントが届いたが、同封の「明細書兼請求書」には拡大鏡が「プレゼント」、サプリメントが3,000円と記載されていた。その後、2カ月連続で同じサプリメントが届いたので、おかしいと思い「明細書兼請求書」を改めて確認すると「1年定期」と記載があった。注文をした覚えはないのに…。



○新聞広告の通販やテレビショッピングなどの電話注文時に、別の商品やサンプル等を勧められて承諾をしたところ、そちらが主契約の定期購入になっていたという相談が寄せられています。

○たとえサンプルであっても注文品以外のものを勧められたら、興味がなければきっぱり断りましょう。

○商品到着後は、明細書などで定期購入契約になっていないか確認をすることが大切です。意図せず定期購入になっていたら、すぐに販売者に申し込んでいないことを伝えましょう。

○困ったときは、すぐに消費生活センターにご相談ください。

【お問い合わせ】

*平日 9時～16時：武蔵野市消費生活センター ☎0422-21-2971

*土日祝 10時～16時：消費者ホットライン ☎188（いやや！）音声案内につながります。

※原則、電話での相談になります。来所相談を希望される場合は、事前に予約をお願いします。

《ニュースに関するお問い合わせ》 武蔵野市 健康福祉部 高齢者支援課

〒180-8777 武蔵野市緑町2-2-28 電話：60-1846 FAX：51-9218