



## 年末年始を安心して過ごすために ～急な痛み・転倒・ケガに気をつけて～

### 年末年始に増えるケガにご注意を

寒さが深まり、年末年始の準備が始まるこの時期。普段よりも動く機会が増える一方で、転倒や関節の痛みなど、思わぬけがにつながることもあります。毎年この季節、大掃除中のぎっくり腰や膝の痛み、転倒による骨折などの相談が多く見られます。寒いと筋肉が硬くなり、動き始めのケガが増える傾向にあります。掃除や買い物、雪かきなどを行う際は、まず体を温めてからゆっくりと動くことを心がけましょう。

急に立ち上がったたり、無理な姿勢で物をもち上げたりすることも、腰や関節への負担になります。



### 転倒予防3つのポイント



寒い季節は筋肉がこわばり、ちょっとした段差や動作でも転倒につながる可能性があります。日常の中で意識できる、3つのポイントをお伝えします。

#### ① 身体を温めてから動く

朝起きてすぐの動作や、冷えた場所での作業はケガのもと。ストレッチや手足をさするなどを行い、筋肉を温めてから動きましょう。

#### ② 足元を整える

室内ではスリッパの裏のすべりに注意。外出時は滑りにくい靴底を選び、夜間は足元を明るくして段差を確認しましょう。

#### ③ 無理をしない

重い荷物を持つ、長時間の掃除を一気に行うなど、頑張りすぎは禁物です。「少し疲れたな」と感じたら、こまめに休憩を取りましょう。



### 年末年始の診療案内

十二月三十日(火) から 一月五日(日) まで休診となります。

ご不便をおかけいたしますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。年末年始の慌ただしい時期こそ、体をいたわりながら安全にお過ごしください。

皆さまが新しい年を健やかに迎えられるよう、スタッフ一同、心を込めてサポートしてまいります。

(文 看護師 田中 三奈子)