

### 宮城県社会福祉協議会 総合相談センター

相談受付 月～金曜 9:00～17:00

専門相談 ※法律・医療相談は予約制(無料で相談できます)

●法律(弁護士) 第1・3水曜(2019年4月から) 13:30～15:30

財産・相続・遺言・成年後見制度・DV・虐待被害 他

●医療(精神科医) 第4木曜 13:30～15:30

認知症・うつ・心の悩み・人間関係 他

●保健・介護等(保健師等)

月～金曜 9:00～17:00

健康管理・保健衛生・家庭介護・福祉サービス 他

※いずれも祝日、年末年始は除く

問い合わせ先

TEL022-223-1165

## LIFE みやぎ

エイジングマガジン

2019年3月20日発行

春号

3月・6月・9月の20日と12月中旬に発行  
宮城県のシニア世帯に10万部配布しています。

発行/社会福祉法人宮城県社会福祉協議会

〒980-0011 仙台市青葉区上杉1丁目2-3

TEL022-223-1171 FAX022-223-1151

企画編集/河北新報社 協力/宮城河北会

〒980-8660 仙台市青葉区五橋1-2-28

記事に関するお問い合わせは

TEL022(225)8477 FAX022(223)1151

広告に関するお問い合わせは

河北新報社営業局営業部 TEL022(211)1318

#### 編集後記

今号では昨年開催した「第26回宮城シニア美術展」の受賞作品を紹介しました。一昨年に続き240点以上の出展をいただき、ご協力ありがとうございました。出展いただいた作品は力作ぞろいとあって審査員の方々もご苦労されていたようです。

日本画など5部門ありましたが、工芸部門には陶芸、竹細工をはじめ球体関節人形や布裂の絵などさまざまな作品が出展され、かつ完成度が高く、あらためて皆さまの技量の高さに感心させられるとともに、趣味が多様化していると感じたところです。

東日本大震災から8年が過ぎ、被災地の復興が着実に進んでいます。取材で被災された方から当時の状況などについて、報道からは知り得ないことをお聞きし、生きるためにどうすべきか考えさせられました。

地震、豪雨や猛暑による自然災害が続いていますので、東日本大震災の教訓を忘れることなく「命を守る行動」が取れるよう、日頃から心掛けていただきたいと思います。(E.T)

## 健康・暮らし相談 Q & A

回答 ▶▶▶ 宮城県社会福祉協議会 総合相談センター

### 家庭内事故には「注意を

**Q** 高齢の母が先日、夜中にトイレへ起きた際、廊下でつまずき、転倒して膝を打撲してしまいました。大事には至らなかったのですが、家庭内の事故にはどんなことに気を付けたらよいのでしょうか。(50代女性)

**A** 高齢者の場合、身体機能の低下などにより家庭内で思わぬ事故に遭つことがあります。治療や回復に時間がかかるため、寝たきりや重度の要介護状態にならないよう日頃からの注意が必要です。

国民生活センターによる高齢者の家庭内事故の調査では、事故の発生場所はさまざまですが、屋外よりも屋内の方が多く発生していることが分かりました。そのほとんどは「居室」「階段」「台所」で起きており、それぞれ

#### 家庭内事故の特徴と予防策

##### 「居間・寝室」

居間や寝室は生活の中心となる場所で、長い時間過ごすために家財なども多く、事故につながる危険がさまざまあります。高齢者の場合、足がもつれて家具にぶつかったり、じゅうたんや敷居の段差に足を取られて転倒したり、ベッドから降りると

##### 「階段・廊下」

足腰の機能が衰えてきている高齢者にとって、階段の上り下りはそれだけで大きな危険を伴います。階段や廊下は滑りやすい素材が使われていることが多く、転倒や転落が起こりやすい場所です。さらに居間などに比べて照明が少なく、特に夜間にトイレに起きたときなどには事故につなが

きに転落するなど、ちょっとしたことが転倒や骨折の原因となります。まずは部屋の整頓を心掛け、床には物を置かないように「床はすっきり」を心掛けましょう。電気コードを束ねたり、じゅうたんやカーペットがめくれぬないように固定したりするなど、つまずきやすい要因は少しでも減らしましょう。



##### 「台所・食卓」

台所は調理のためのガスこんろの火、沸騰した湯、天ぷら油、包丁など高齢者でなくとも危険な物が多く、調理中にガスこんろの火が衣類に燃え移って、やけどをしたり、手を切ったりしやすい場所です。

ガスこんろの火を使うときは、衣類の袖や裾に注意しましょう。電磁調理器を使うなど、調理器具を安全性の高いものに替えたりすることも有効です。

また、高齢になると食べ物などを飲み込む力が低下するため、食べ物や喉などに詰まらせる嚥下事故が起こりやすくなります。食事の際は適量を口に運び、ゆっくりと「食べる」「かむ」「飲む」ことを意識して食事をしましょう。

家の中には、いろいろな所に思わぬ事故が潜んでいます。日頃からの注意と予防が大切です。