

受付時間表

相談種別	月	火	水	木	金
相談受付	9:00~17:00				
専門相談	法律				第1~3金曜 (月2,3回) 13:30~15:30 ※予約制
	医療(認知症)			第4木曜 13:30~15:30 ※予約制	
	保健・介護	9:00~17:00			

問い合わせ先
宮城県社会福祉協議会 総合相談センター **022-223-1165**

健康・くらしの相談

Q&A

回答 ▶▶▶ 宮城県社会福祉協議会 総合相談センター

高齢者の家庭での事故

その原因と注意点とは

Q 高齢者の家庭内における事故には、どのようなものがありますか。また、注意点を教えてください。

A 最近では65歳以上で元気に活躍する方が大勢います。しかし、実際には自分で思っているよりも体の機能が低下していることがあり、意外なところで思わぬ事故につながるケースがあります。

厚生労働省発表の人口動態統計によると、65歳以上の高齢者における不慮の事故死のうち、3割以上が家庭で発生しています。また、家庭内事故は高齢者が1人で家にいるときに起きやすくなっています。けがの程度も高齢になるほど重症化する

るといふデータがあり、十分に防ぐことが大切です。65歳以上の方の家庭内事故の内容を見ると、
○階段から転落する。玄関の小さな段差につまずき骨折する
○熱い風呂に湯加減をみずに入り、やけどする
○風呂で転んでしまい、溺れたり頭を打ったりする
○仏壇のろうそくやガスコンロから衣服に火が燃え移り、やけどする
○餅、ご飯、パンなどを喉に詰まらせる

○飲み物でない薬品や洗剤などを誤って飲んでしまう
など、さまざまな事例があります。

高齢者は何かをしている最中で、別のことに注意を向けるのが難しい状況だと、転びやすい傾向があるとされています。また、バランスを崩した際にとっさに体が反応しなくなっていたり、予期せぬ事態に素早く対処しにくくなっていることが大きな事故につながります。

無理せず、用心を

では、家庭内での事故を予防するには、どんなことに注意したらいいのでしょうか。
まずは自分がどの程度転びやすい状態なのか、

チェックリストなどを使って知るようにしましょう。少し不安なことは決して無理をせず、大丈夫と思っても用心をして行いましょう。

個別の注意点や改善点は、日常生活の中にたくさんあります。

- 階段、玄関、風呂場などに手すりを付ける
- 足元が見えないと危険が増すので、家の中を明るくする
- カーペットのめくれなど小さな段差をなくす
- 歩く所に物を置かない。電化製品のコードなどはすっきり束ねる
- 布団や座布団などの上を歩くのは足を取られやすい
- たんすや家具の角にクッションテープを貼り、けがを防ぐ
- 滑りやすいマットなどは使わない
- 風呂場と脱衣所の温度差をなくし、心臓への負担を減らす
- 給湯の湯温やシャワーが熱くなり過ぎないようにする
- 脚立に上るなど高い所での作業は1人で行わない
- 袖や裾が広がっている衣服は火がついても気付きにくい
- 何かを食べるときは飲み物を用意し、口を湿らせる
- 食品と間違えやすい物は近くに置かない
- 日ごろから足腰の運動をしたり、上半身を鍛えたりする
- 高齢者が使いやすいユニバーサルデザインの商品を使用する
- 歩く所を速く歩かせるなどがあります。

毎日の生活を快適に過ごすためにも、さまざまな危険や恐れがあることを知り、慌てずに対処しましょう。



エイジングマガジン **LiFEみやぎ**

2013年12月13日発行 冬号

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(223)1171 FAX022(223)1151

広告に関するお問い合わせは
河北新報社営業本部営業部 TEL022(211)1318

編集後記

星野監督率いる東北楽天が、ついにプロ野球日本一に輝きました。振り返れば2004年、オリックスと大阪近鉄の合併に伴い1チームの新規参入が認められ、50年ぶりの新球団として東北楽天が誕生しました。1年目の開幕戦は勝利したものの、翌日は0対26の記録的大敗。そのシーズンは最下位で首位とは51.5ゲーム差、5位にも25ゲーム差をつけられました。

星野監督が就任した11年3月、東日本大震災の発生で開幕日が延期に。本拠地Kスタ宮城での開幕戦は4月29日の対オリックス戦となりました。この開幕戦で嶋捕手が響かせた「見せましょう、東北の底力を」には大変感銘を受けました。その後、選手は被災地を回り、被災者に元気を与え続けてきました。

それから2年後、パリーグ優勝、CSを制し、日本シリーズでは連覇を狙う強敵巨人を倒しての日本一。東北、宮城の人々に勇気と感動を与えてくれました。Kスタ宮城の愛称も今季限り。来季からは新しい愛称の球場で熱い戦いが繰り広げられることでしょう。監督・選手の皆さんには連覇を目指し頑張ってくださいたいものです。私たちがライフの誌面充実のため、これからも頑張りたいと決意を新たにしています。(S.S)