

ほうかつだより

安城市地域包括支援センターひがしばた 第38号
住所: 安城市東端町鴻ノ巣 72-2 電話: (0566) 73-8210

室内事故を予防しましょう

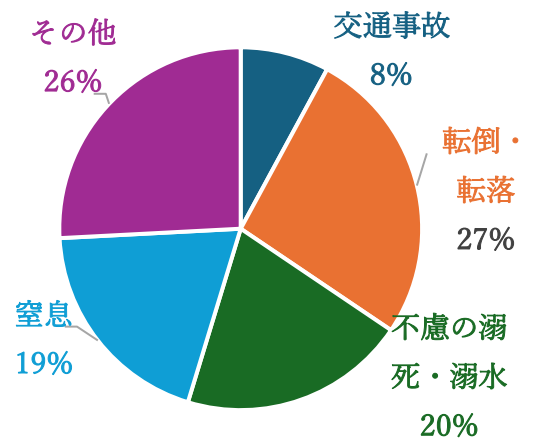
R5年度の人口動態総計によると65歳以上の不慮の事故のうち転倒・転落、溺死・溺水、窒息で死亡される方が交通事故を上回っています。

転倒・転落の中でスリップ、つまづき、よろめきによる同一平面状での転倒が85%、不慮の溺死・溺水の中では浴槽での事故が77%、窒息では誤嚥が53%となっています。

原因としては年齢に伴う筋力低下や視力、聴力の衰え、病気や薬の影響、室内の環境などがあります。

事故を防ぐために身の回りのことを見直してみましょう。

不慮の事故の内訳



政府統計の総合窓口参照

転倒・転落

原因

- 身体機能の衰え
 - 筋力低下
 - 柔軟性の低下
 - 瞬発力の低下
 - 視力低下など
- 病気や薬の影響 など



予防

- カーペットやマットレスの端を固定してめくれないようにする
- 床の段差をなくす(スロープの設置) *
- 階段やトイレ、浴室などに手すりを設置 *
- 整理整頓をして床にものを置かない
- 夜間は足元が見えるように足元ランプを設置
- 滑りにくい履物や靴下を使用する

*介護認定者、事業対象者の一部等は補助が受けられますのでスロープ、手すりが必要な場合は包括までご相談ください

東京消防庁の令和3年の「おぼれる」事故による高齢者の月別救急搬送人員では冬場の発生が多くなっています。



図2-14:「おぼれる」事故による高齢者の月別救急搬送人員(令和3年中)

東京消防庁救急搬送データからみる高齢者の事故より

浴室での事故

原因

- 急な血圧の変動
- 居間と脱衣所、浴室の寒暖差(ヒートショック)
- 温まるために長湯になる
- 食後、飲酒後 など

予防

- 急激な温度差を避けるために脱衣所を温めておく
- 入浴は熱すぎないお湯で短時間にする
- 入浴前に家族へ声をかけてから入る
- 掛け湯をしてから入る
- 浴槽からはゆっくりと立ち上がる
- 飲酒後は入浴しない



窒息

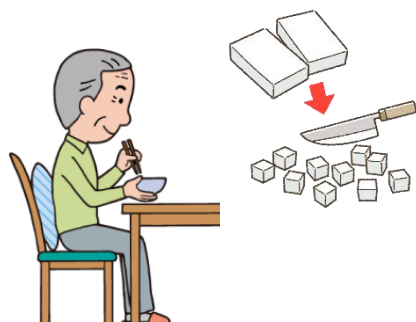
原因

- 歯がなくなるなど噛む力の低下
- 飲み込む力の低下
- 唾液量の減少
- 病気の影響 など

予防

- 一口量を小さくしてよく噛んで食べる
- 餅や団子などは小さく切ってから柔らかく煮る
餅を食べる前には水分を摂って喉を潤す

白玉粉、豆腐などを使用して粘りが少なくかみ切りやすい代替品を作ってみたり、市販の介護用の餅を利用することで安心して食べてもらうことができます。



- 水分やとろみを活用して飲み込みやすくする
- 姿勢よく食べる