

# みんなで防ごう、高齢者の事故

## 高齢者の不慮の事故による死亡者数は

- 1 「転倒・転落」
- 2 「誤嚥等の不慮の窒息」
- 3 「不慮の溺水」

これらの順に多く見られ、「交通事故」による死亡者数より多く発生しています。

これらの事故を防ぐため、高齢者本人だけでなく、周囲で見守っている家族なども一緒になって対策を考えましょう。



## ◆転倒・転落

高齢になると筋力が衰えるため、わずかな段差でもつまずいて転倒しやすくなります。

姿勢を保つための平衡感覚も低下するので階段や脚立等の高い場所からの転落事故も起きやすくなります。また、老眼や白内障などの影響で視力が低下すると足元が見えにくくなり、転倒・転落のリスクが高まります。

さらに、高齢者は脳卒中の後遺症、認知症等の疾患や服用している医薬品の副作用によってふらつきや立ちくらみを起こしやすくなるなどの危険があります。

### 【家庭内で注意すること】

#### ①リビング（居間）

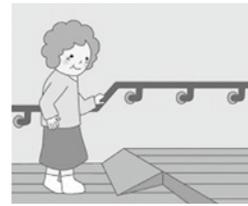
- ・家庭内での転倒事故の多くはリビング、廊下、玄関で起きています。
- ・カーペットの端は浮かないように留める
- ・マットの下には滑り止めを敷く
- ・新聞紙やチラシ を床の上に放置しない
- ・高齢者が通る動線上に電源コードを引かない



#### ②廊下

廊下と部屋の段差は高齢者がつまずきやすい場所です。

- ・「段差解消スロープ」を設置するなどして少しでも転倒リスクを減らす
- ・夜間、足元を照らす照明をつけて段差などの障害物を確認しやすくする



#### ③階段

筋力が弱く、平衡感覚が低下した高齢者は階段を降りるとき転落事故を起こしやすくなります。

- ・滑りやすいスリッパを履かない
- ・階段の途中に障害物を置かない
- ・手すりを設置する
- ・階段に滑り止めを付ける

### 【外出時に注意すること】

#### ①道路

- ・わずかな凸凹や段差でもつまずきやすいのでスロープのある安全な場所を通る
- ・雨の日のマンホールや横断歩道の白線は滑りやすいので、雨の日は滑りにくい靴を履く

#### ②店舗などの駐車場

- ・駐車場の車止めは気づきにくく、つまずきやすいので定められた歩行者用通路を通る

#### ③店舗入口

- ・店舗入口の混雑や障害物に注意する
- ・雨の日は滴で濡れているのでスロープや傘立ての近くでは注意する

#### ④店舗内

- ・鮮魚、冷凍食品コーナーなど冷凍機がある場所では床が濡れているので注意する
- ・青果コーナー

では野菜くずが落ちていたり滑る原因となるので注意する



## ◆餅による窒息事故

高齢者は歯の機能が衰え、噛む力も弱くなっているため口の中で食べ物や噛み砕いて小さくすることが難しくなります。

また、唾液の分泌量が減り、飲み込む力も弱くなるので食べ物や飲み物をスプーンに喉の奥に送り、飲み込むことが難しくなります。

万一、食べ物や飲み物が喉に詰まったとき、咳などで押し返す力も弱くなっているため高齢になると窒息事故のリスクが高くなります。

