



## ～ 家庭内の事故を防ぎましょう ～

自宅でいつものように動いているとき、「滑って転びそうになった」「段差を踏み外して落ちそうになってヒヤッとした」という体験はありませんか。

高齢者の『不慮の事故』による死亡者数は、交通事故よりも多いのが事実です。また、転倒・転落により骨折などのけがで、一時的に動けなくなると体の機能は急激に衰え、介護が必要な原因にもつながります。

転倒・転落が発生する場所は、普段過ごしている自宅内が一番多くなっています。  
自宅内で事故が起きる危険な場所をチェックしてみましょう。

### ①居間・寝室

(自宅内で転倒する場所の約半数)

- いろいろなものを置いている
- 電気コードが床にむき出し
- 絨毯やマットを敷いている
- 火を使う器具を置いている
- 布団を敷いて寝ている



#### 事故防止のポイント

- ・整理整頓をしましょう
- ・家具などの色を変えて目につきやすくしましょう
- ・火の取り扱いに注意しましょう
- ・床や寝具を見直してみましょう

### ②階段・廊下

(自宅内で転倒する場所の約2割)

- 階段や廊下に手すりがない
- 床が滑りやすい
- 階段の傾斜がきつい、踏み板の幅が狭い
- 段差がある
- 暗い



#### 事故防止のポイント

- ・手すりや滑り止めをつけるなど工夫しましょう
- ・照明や足元灯をつけましょう

その他、台所や浴室、玄関なども上記チェック項目に似た場所がたくさんあります。

普段の生活で、よく足がひっかかるところや踏み外しそうになったところはないか振り返って、その原因を探すことも大切です。

もちろん、しっかり足を上げて歩くなど一瞬バランスを崩しても踏ん張れるように足腰を鍛えることも大切です。



これからも安心して、自宅で生活していくために、転倒・転落の危険がない環境になるように見直し、整えていきましょう。

#### 問合せ

- 小城・三日月地区の方 おたっしや本舗小城北 (小城市役所別館: 旧改善センター内) ☎73・2172
- 牛津・芦刈地区の方 おたっしや本舗小城南 (ひまわり内) ☎66・6376
- 小城市役所 高齢障がい支援課 (西館1階) ☎37・6108