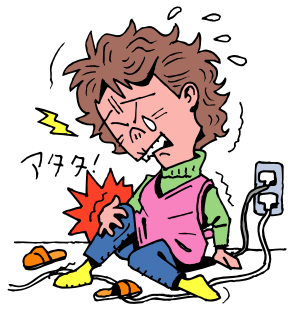


わが家で骨折！ そうならないために住まいをチェック！

多くの方が安全だと思
っている「わが家」ところ
が自宅で起きる事故は意
外に多く、年間約1万
4000人もの方が自宅
で亡くなっています。交通
事故の年間死者数は約
5000人ですから、その
3倍に近い人が、安全だと
思うわが家で命を落とす
ているのです。年の始めに
「わが家」の安全をチェッ
クしてみませんか。

怖い 自宅での転倒

自宅の事故で特に注意し
たいのが転倒です。部屋で
の転倒や階段からの転落な
どで、毎年2〜3000人



が亡くなっています。亡く
ならないにしても、自宅で
の転倒や転落が原因で寝た
きりの生活や歩行困難にな
るなど、生活に支障が出る
ケースも多いようです。

中高年になると少しずつ
筋肉が衰え、骨密度も低下
します。ちょっとした転倒
でも大けがになることもあ
るので、日ごろから十分な
注意が必要です。
住まいの場所別に注意
点や対策をご紹介しますので
参考にしてください。

もつとも危険な階段

階段の転落事故は、骨折
をはじめ、腱や筋の損傷など、
生活に支障をきたす大けが
になりやすいので、特に注
意が必要です。階段での事
故というと、一戸建てだけ
と思いがちですが、マンシ
ョンの共有スペースの階段
も注意が必要です。

注意点・対策

- 階段は危険だという意識を持つ。上り下りは一段一段確かめるようにゆっくり。
- 滑りやすいスリッパやサンダル、靴下は避ける。



- 滑り止めをつける。滑り止めはつまずきにくいものにする。
- すその長いズボンやパジャマをはかない。



- ペットと一緒に上り下りしない。
- 照明や手すりをつける。

意外に多い 居間での転倒

くつろぎの場所である居
間の事故は意外に思われま
すが、最近はフローリング
の床が多く、滑っての転倒
事故が多くなっています。

注意点・対策

- 床が滑りやすい場合は、滑り止めのワックスを塗る。



- めくれやすいカーペットは端をテープなどで止める。

- 電気器具のコードなどは壁際をはわせる。
- 新聞や雑誌などを床に放置しない。

浴室や玄関も注意

浴室は出入り口の段差と
浴槽のふちのつまずきに注
意してください。手すりの設
置や、滑りにくい床、滑りに
くい踏み台などの対策を講
じてください。また、浴室と
脱衣所の温度差によるヒー
トショックも要注意です。



玄関の上がりかまちの段
差が大きい場合は踏み台を
利用しましょう。逆に段差が
ないと高齢者は靴の脱ぎ履
きがしにくいので、椅子を置
くとよいでしょう。

転倒予防では足腰の筋肉
を鍛えることも重要です。い
ろいろな運動がありますが、
ゆっくりと膝を曲げ伸ばし
する屈伸運動は意外と効果
があるのでおすすめです。

