



幸 齡 社 会

人生これから シニア情報館



シニアライフアドバイザー

松本すみ子

海外旅行を楽しみにしていた友人が、自宅で転んで腕の骨を折ったと連絡してきました。落ち込む理由の一番はもちろん、旅行に行けなくなったこと。加えて、まさか、自分が住み慣れた家で転ぶとは、思いもしなかったことです。「若いつもりでいたけど、足腰が衰えていたのかしら……」とポツリ。

自宅で起きる事故

けがには至らないまでも、ヒヤリハットの経験は誰でもあるはず。年齢を重ねると危険度は高くなります。東京都の調査によると、70歳以上の1人または2人で暮らす世帯のうち約60%が、実際に、自宅でヒヤリハットや事故によるけがを経験しているとか。玄関や階段、ベランダ、風呂場といった転びやすい場所だけではなく、リビングや寝室などでも起きているそうです。転倒のほか、台所ではコンロの火が着衣に燃え移ってやけどしたり、火の消し忘れなども。集合住宅では、自動ドアに挟ま

ヒヤリハットを予防する

れた事例もありました。原因はさまざまなので、リフォームでバリアフリー化すれば全て解決というわけでもありません。実は、私も先日の朝、危うく転びそうに。ベッド脇の読書灯の電源コードに足を取られたのです。以来、起きたら、すぐに電源を抜いて片付けています。



また、家の中に物があふれていると、ぶつかって転ぶこともあるので、普段から整理整頓が転倒予防に効果的です。今は、床に敷物を敷いたり、スリッパを履いたりして過ごす家庭が増えていきます。部分的に敷いた敷物は、端がめくれつてますいたり、滑つたりすることもあります。できれば、部屋の隅まで敷くと、転びにくくなるでしょう。脱げやすいスリッパは転びやすいので、お年寄りには不向きです。町の施設などに行くこと靴を脱いでスリッパを履くことがあります。これも考え直した方がいいと思います。