

『家の中を安全に』

平成18年3月11(土) 午前10時～12時
南流山センター 会議室
南流山地区社会福祉協議会主催

国民生活センターの「家庭内事故に関する調査報告書」(1999年)の事故にあった人の分析で0～4歳が人口割合の4.8%であるのに事故にあった人の年齢別割合では39.2%と高いことが指摘されました。また、家庭における不慮の事故死では65歳以上が72.6%と高いことが指摘されました。事故死の原因には、「誤えんによる窒息」(32%)、「溺死・溺水」(28%)、階段等からの「転倒・転落」(20%)が高い比率を占めています。また、同センターの「危害情報からみた高齢者の家庭内事故」(2003年)で入浴中の溺死や窒息(死亡の直接原因が示されるため。入浴中の脳出血などにより溺死となったものも少なくないと考えられる)が高齢者特有の事故と指摘されています。

年を重ねると持ち物が増えます。また、「面倒だから」とつい手の届くところに色々な物を置いたりもします。これが急いだ時に事故の原因となります。もし、そのような状況でしたら大切なものとそうでないものを分けて整理し、「片付けも運動で健康のため」と足もとを広くすることからはじめるのはいかがでしょうか。

下記の「事故防止のためのアドバイス」は「危害情報からみた高齢者の家庭内事故」より抜粋したものです。家の中で「危ない!」と思ったことがいつか事故となる可能性を示しています。それを一番知っているのはそこに住んでいる人です。そのような目で家の中を点検し、対策を考えてみましょう。なお、悪質リフォーム業者もいますので、訪問営業には注意してください。信頼できる業者は流山市保健福祉部の高齢者支援課(電話7150-6080)で紹介してくれますのでお問合せください。

4. 事故防止のためのアドバイス

1) 設備での事故防止

(1) 転倒・転落事故を防止する

高齢化に伴い足腰が弱り視力が低下することから、階段や敷居、浴室などで転倒・転落事故にあいやすくなる。特に骨折は重い症状や治療が長期化するため注意が必要である。

- ① 「段差」をなくす。玄関では、段差を小さくするための式台を置く。
- ② 階段、廊下、玄関、浴室などに「手すり」を設ける。
- ③ 階段、廊下、玄関などに「明るい照明」をつける。*1
- ④ 床や階段などにつまずきそうな物を置かない。*2
- ⑤ すべりやすい靴下やスリッパは履かない。

(2) 浴室での溺死、やけど事故を防止する

脱衣場と浴室や湯の温度差などが、脳や心臓に負担となる。また裸で体全体に湯を浴びるという行為は、熱湯の場合、全身やけどに至るおそれがあるために非常に危険である。*3

- ① 家族が入浴した後やシャワーで給湯して浴室を暖めてから入浴し、また冬場は脱衣場を暖房して脱衣場と浴室の温度差を減らす。
- ② 給湯やシャワーの湯温が熱くなりすぎないように管理する。

2) 商品での事故防止

(1) 衣類に着火する事故を防止する

生地のでやすそが広がった衣類は、火がついても気づきにくいので注意する。火がついても燃え広がりにくい防炎性のパジャマ、エプロンなどを使うとよい。

(2) 窒息事故を防止する

食事の際は、お茶や水を飲んでのどを湿らせてから少しずつ、ゆっくりよくかんで食べる。もちなど粘りのある食品を食べる場合は、小さく切ったものを食べる。また、食べているときに話しかけるなどしてあわてて飲み込まないようにする。

(3) 商品選びの工夫

高齢者向けの安全性の高い商品、使いやすく工夫されたユニバーサルデザインの商品を選ぶように心がける。

3) 健康管理での事故防止

高齢になれば若いときよりは身体機能が低下するのは免れない。関節は動かさないと固まってしまうので、日ごろから体を動かすことを心がけ、自分で動かせない場合は、周囲の人が手首、ひじ、膝、肩、股関節などを動かしてあげるとよい。保健所や市町村保健センターなどで行われる運動指導や機能訓練などに参加して積極的に健康増進をはかるのもよい。

【注】

*1：加齢によって眼に入る光が減少して見にくくなりますが、徐々であるためにこれに気付かずに以前の照明器具を使っているため、相対的に暗くなっている場合があります。なお、眼鏡をかけている人では視力の変化で眼鏡の度数が合わなくなっていることもあります。眼鏡店で眼鏡をすぐ作ってしまうのではなく、眼科医の検査を受けて他に疾患（白内障など）がないか確認して眼鏡をつくりましょう。

*2：滑る原因となるもの（例えば新聞紙）も置かないことも必要です。

*3：熱いお湯に入ると血圧が急上昇します。動脈硬化で血管の弱っている高齢者では脳出血を引き起こすきっかけとなります。風呂の中の発汗で血液濃度が高まりますが、風呂を出ると血圧が下がって血流を押し下ろす力が低下し、血液濃度が高いこともあり脳硬塞や心筋梗塞を起こしやすい状態となります。また、肩までつかる全身浴は高齢者の心臓に負担がかかります。そこで風呂の温度は38～40℃とし、心臓に負担をかけない半身浴を入浴の基本とします。

風呂の好みの温度は習慣がありますが、健康で長生きするために水温計で温度をチェックし、新しい習慣を身に付けましょう。また、長風呂が好きな人は入浴中にミネラルウォーターを飲み、血液濃度が高まるのを防ぐのも有効です。冬場、浴室内が寒いために「熱い風呂を」では、風呂の蓋を開けて湯気で室内を暖めましょう。

■ 健康管理で事故防止

高齢になるに従って筋力の低下、関節の可動性の低下、運動にかかわる神経が鈍くなったり滑らかに働き難くなる、の運動機能障害がでてきます。例えば歩いていてつま先が十分あがらないために、ちょっとした段差につま先がひっかかってつまづくということが本人に該当する事項となります。骨粗しょう症と診断されて外出を控えるようになって筋力が衰え、とっさに手や足が出ずにひどい転倒をして骨折、そして車椅子生活、というように悪循環となる場合があります。このようなことを防ぐために運動を日常生活に取り入れることが必要です。例えば家の安全な場所で手で体を支えて爪先をあげるように歩く運動をするなど、無理のない範囲で行うことが有効です。

下記に歩行老化の自己診断法を示します。次のポイントを取り入れた歩行（ニューエクササイズウォーキング）を行うことで正しい姿勢に矯正され、加齢に伴う歩行老化の予防にも役立ちます。なお、歩行速度を上げる必要はありません。

- ・ 背すじ伸ばす（体前傾姿勢はすり足歩行になる）
- ・ 1直線上を歩くようにかかと着地（すり足歩行はつまずき・転倒のもと）
- ・ 地面を蹴って少し大股で（大股で歩くとかかとで着地しやすい）

歩行老化のサイン（歩行開発研究所、<http://www13.ocn.ne.jp/~hokou/index.html>）

【歩行の老化度チェック】下記の項目で該当するものの [] にレを書いて下さい。

- [] 背中が曲がってきた（猫背歩行）
- [] 膝が曲がって、腰が低くなってきた（膝曲がり歩行）
- [] 両足の横幅が広がってきた（二直線歩行）
- [] 小股になって、歩くのが遅くなってきた（小股スロー歩行）
- [] よくつまずくようになってきた（すり足歩行）
- [] 脚や腰が曲がり歩くのがしんどくなってきた（足腰屈曲大歩行）
- [] ふらついたり、つまずいたりすることがある（不安定歩行）

レ（チェック）の数により次のように判定されます。

チェックの数	0個	1、2個	3～5個	6～7個
歩行の型	安定した成人型歩行	歩行が老化し始めている	歩行が老化している	老人型歩行

■ 南流山地域の体操教室などの紹介

- ・ 高齢者体操教室（なかよし保育園、南流山7-5-1、TEL 7158-5500）

加齢や病気などで「体を以前のように動かせなくなった」という方のために、身体の状態にあった体操を指導してくれる教室がなかよし保育園で開催の高齢者体操教室です。第1・第3土曜日の午後1時～2時30分が教室の時間です（無料）。日程の変更もありますので参加を希望される方は、電話でご確認ください。

- ・ 健康体操（南流山地区社会福祉協議会）

地区社協では毎月第4土曜日の午前10～12時、南流山福祉会館（電話7159-9300）の大広間で健康体操を実施しています。中高年の方にも無理のない運動やゲーム的な要素を組み合わせた運動や屋外ウォーキングもあります。参加費無料で事前申込みも不要です。

- ・ 南流山自治会館の開放日とふれあいサロン（南流山自治会館、電話7159-6406）

南流山自治会では地域の皆さんの懇親の場として南流山自治会館を毎週月曜日の午前10時から午後4時まで開放日としています。また、第3月曜日は南流山地区ボランティアによる『ふれあいサロン』で午前10時から午後3時まで催物や昼食（会費300円、事前申込不要）で楽しい時間を過ごせます。