

広げよう予防救急



転倒・転落



窒息・誤嚥



入浴事故



©Fukaya City

予防救急とは
ケガや病気の中に日常生活の中で少しの注意や心がけで防げるものがあります。
日頃から注意し心がける意識や行動を「予防救急」といいます。

高齢者の家庭内に潜む危険因子の一例です！

1. 転倒・転落事故

高齢者のケガで1番多いのが、家庭内の転倒・転落事故です。

予防方法

- 段差につまずかないように気をつけましょう。
- 転倒を防ぐために整理整頓を心がけましょう。
- 階段、廊下、浴室など滑り止め対策をしましょう。



©深谷市

2. 窒息・誤嚥(ごえん)事故

加齢と共に食物を咀嚼(そしゃく)する力や嚥下(えんげ)機能が低下するため食事中に喉に物が詰まるといった、窒息や誤嚥(ごえん)が発生しやすくなります。

予防方法

- 細かく調理。ゆっくりよく噛むことで窒息予防。
- お茶などの水分を取りながら食事をしましょう。
- 急に話しかけて、あわてさせないように気をつけましょう。



3. 入浴事故

入浴は、高齢者や持病のある方に大きな負担をかけます。特に注意したいのが、外気が冷え込む季節の入浴です。

予防方法

- 温度差を少なくするため、冬場は脱衣所や浴室を暖めましょう。
- 高温や長時間の入浴は避けましょう。
- 家族が起きている時間に入浴し扉は鍵をかけずに入りましょう。

この他にも防げるケガや病気はたくさんあります。
事故の原因を知って対策をしましょう！