

リハビリテーション科ニュース

発行所・発行人
小諸厚生総合病院
リハビリテーション科
E-mail
K-reha@ma.ctk23.ne.jp
10.12.01発行

気をつけましょう家庭内事故！ ～事故防止に向けてできること～



月号は先月号に続き、家庭内事故防止に向けてできることを考えたいと思います。

国民生活センターの調査では高齢者の家庭内事故が起こりやすい場所として居間、台所、階段、浴室、庭、玄関の順にあげられています。では、それぞれの場所でのどのような注意が必要でしょうか？

今月号は階段、浴室、玄関編です。
階段では：

階段は降りるときの事故が昇るときの4倍を占め大半が転落となっています。

転落を防ぐために、
手すりを設置し使用
しましょう

暗がりになる階段は
足元へ照明を設置しま
しょう

布団や家具など大き
なものを運ぶことはできるだけ行わないよう
にしましょう

体の調子によっては寝室など生活空間を1
階に変更しましょう

浴室では：

滑って転倒する、熱いお湯でやけどをする
事故のほか、浴槽で溺れるなど重症事故の割
合が最も高いのが浴室です。

このような事故を防ぐために簡単にできる安
全対策として次のことがあげられます。
ふる用マットを敷く場合はつまずく、滑る



ことを避けるため、スベ
スいっぱいに敷き詰めま
しょう。

またいで浴槽の出入り
がしにくい場合は、手す
りやイスを使って出入り
しましょう。

ドアがガラス製の場合、
転倒して割れたときにガ
ラスが飛び散らないよう飛散防止フィルムを
貼りましょう。

冬場は浴室も温度が下がります。急激な温
度変化は血圧にも悪影響があるため入浴前に
浴室の壁や床にお湯を掛けておく、ふるのフ
タを開けて温めておきましょう。（脱衣場も
温めておくといいですね。）

シャワーと蛇口、どちらから
出るようになってくるか、また、
お湯の温度を確認してから使用
しましょう。

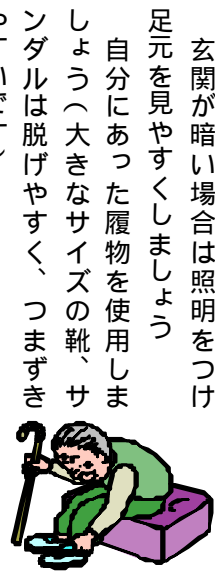
玄関では：

玄関は段差があることが多く、履物の着脱
をする時に不安定な姿勢をとる場所です。滑

る、段差につまずく、履物の
着脱時にふらつき転倒するな
どが多いです。開き戸の場合
は風で急にドアが閉まること
もあり体を挟まれてしまうこ
ともあります。

このような事故を防ぐために、
履物の着脱時にふらつく場合は手すりを使
用したり、イスに座り行いましょう
段差がある場合は手すりや台を置き昇り降
りを行いやすくしましょう。

玄関が暗い場合は照明をつけ
足元を見やすくしましょう
自分にあった履物を使用しま
しょう（大きなサイズの靴、サ
ンダルは脱げやすく、つまずき
やすいです）
ドアストッパーをつけ勝手にしまらないよ
うにしましょう。
少しの工夫で家庭内事故を防ぐことは可能
です。みなさんもう一度家の中をみまわして
みてはどうですか？（OT 鈴木）



編集後記

リハ室東側の窓から見えていた大きなけやきの木が、先日、数日かかり伐られていました。病院の中にも四季を感じさせてくれた木が見えなくなったのは少し寂しい気がします。しかし、お天気のいい日には以前にも増して青空がよく見えるようになりました。みなさんも新しい景色を見に来てくださいな。