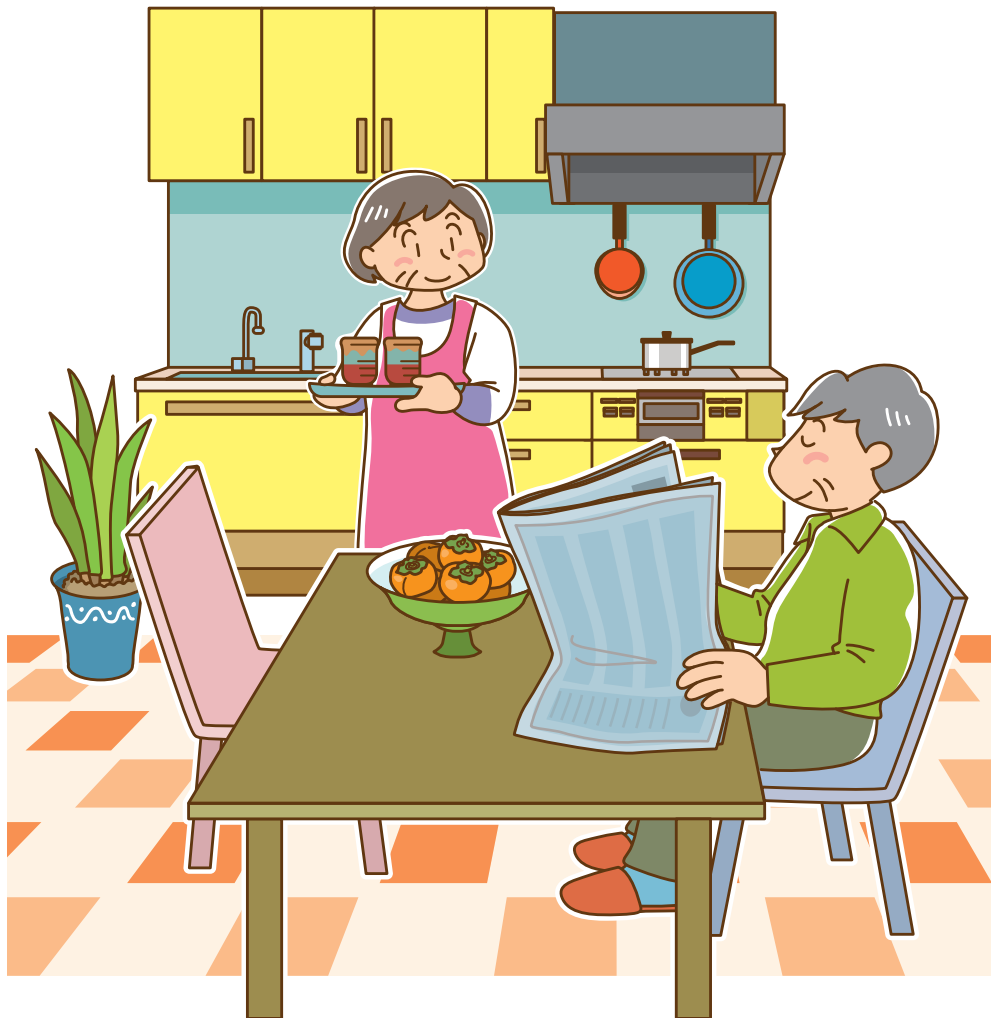


シニア世代の 身の回りの 事故防止ガイド 2

衣服・履物による転倒／着衣着火

ヒヤリ・ハットレポート No.10



東京都では、シニア世代の日常生活における衣服や履物に関するヒヤリ・ハット体験や危害の経験を掘り起こすために、インターネットアンケート調査を行いました。このガイドは、調査結果に基づき、シニア世代の身の回りで起きる事故を防止するためのポイントをまとめたものです。

衣服や履物による「転倒」

「着慣れた服、履き慣れた靴だから…」と、油断していませんか？

居 間

- 足元がじゅうたんからフローリングの床に変わったところで靴下が滑り、転倒した。(70代女性)
- ズボンのすその紐が家具に引っかかり転倒。背中を負傷して動けなくなり、救急搬送された。(60代女性)



寝 室

- 夜中にトイレに行こうとして、パジャマのすそを踏み、たんすの角に頭をぶつけて出血した。(70代男性)
- ベッドから出てガウンを着てトイレに行こうとした際に、すそを踏み転倒しそうになった。(80代女性)



屋外では…

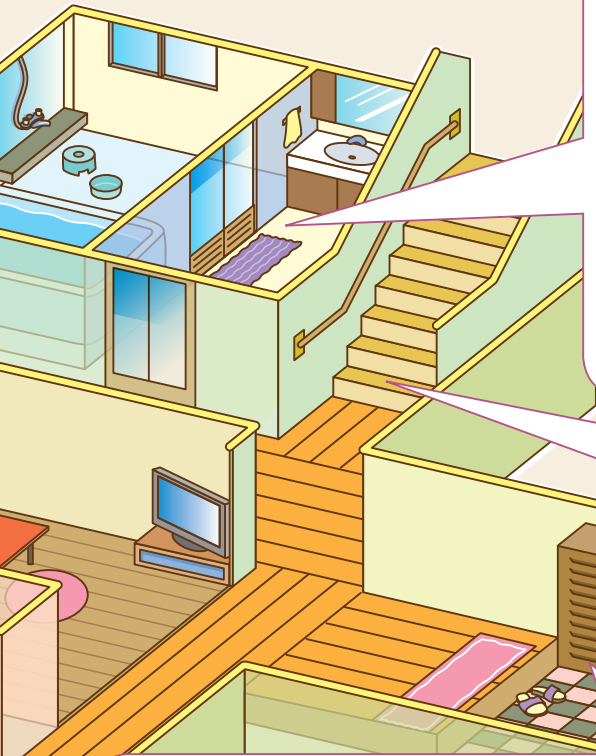
踏みつけ

- 道路でマフラーを引きずっているのに気づかず踏んで転倒し、入院した。(70代女性)
- スニーカーの紐が緩んでいて踏んでしまい転倒。膝を地面に強打した。(60代男性)



自転車

- ズボンが自転車に引っかかり、慌てて取ろうとした際に転倒し、右手首をついて骨折した。(70代女性)
- サンドルで自転車に乗ろうとしたとき、浮いたかかどが車体に引っ掛かり、バランスを失って転倒し、ケガをした。(80代男性)



脱衣所

- ズボンを脱いだときに、すそが内側に折り返っていたが、そのままはいて転倒。腰を打って骨折した。(70代男性)



階段

- くるぶし丈のスカートをはいて階段を上るとき、すそを踏んで前に転んで手をついた。(70代女性)
- 靴下を履いて家の階段から滑り落ち、ねんざして通院。寝起きでぼうっとしていた。(60代女性)



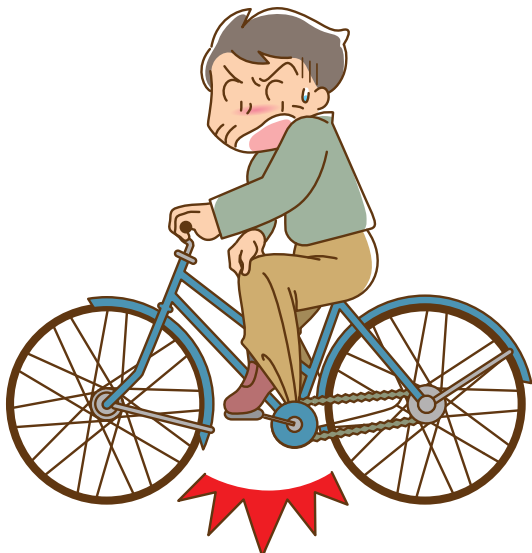
玄関・廊下

- 玄関で、慌ててつっかけを脱ごうとしたら、尻もちをついて倒れた。(70代女性)
- 玄関でスリッパに履き替えながら歩こうとして、滑りそうになった。(70代男性)



サンダル

- 雨上がりにサンダルを履いて鉄骨の階段で滑り落ちて、額にこぶをつくった。(60代女性)
- 近所の家の門扉付近で、地面の凹凸にサンダルが引っかかり転倒。手首を骨折した。(90代男性)



転倒防止のためのアドバイス

Q 年齢を重ねると若い頃より転倒しやすくなりますか？

A 加齢により、筋力低下、バランス能力の低下、運動速度の低下など、さまざまな身体機能の衰えが進みます。運動習慣の少ない方はさらに「運動機能の低下」へとつながりやすいことから、容易に転倒しやすくなります。

Q シニア世代が転倒すると重症化しやすいのですか？

A 高齢になると受け身等の反応が遅くなり、転倒したときに尻・肩・頭部を直接地面にぶつけてしまいます。骨密度の低下を伴っているため骨折を起こしたり、脊髄損傷につながることもあるので、重症化しやすいといえます。

Q 転倒を防ぐために、日常生活で何かできますか？

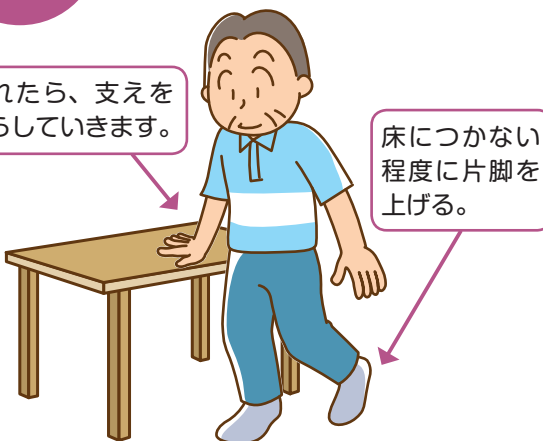
A 転倒の多くは、家の中の敷居や畳など、わずかな段差でつま先が上がりきらずに起こります。つま先を上げる「すね」の筋肉を強くするために、つま先を引き上げる運動を意識して行いましょう。また、階段や浴室に手すりを設置したり、敷居にゆるやかな斜面をつけて段差をなくすことなども有効です。

身体を動かしてみよう！

片脚運動

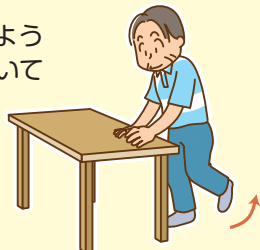
片方の脚で、左右1分間ずつ立つ。
(1日3回)

慣れたら、支えを減らしていきます。



床につかない程度に片脚を上げる。

最初は転倒しないように、机などに手をつけて行いましょう。



スクワット

椅子に腰かけるように、お尻をゆっくり下ろす。5～6回繰り返す。
(1日3回)

膝の曲げは90度を超えないように、膝がつま先より前に出ないようにします。

足はかかとから30度くらい開き、体重が足の裏の中心にかかるように。



腰痛の方は、机に両手をつけて椅子からゆっくり立ち上がり、ゆっくり座る。



あなたの服装は安全ですか？

転倒防止のチェックポイント

サイズは合っていますか？

- ズボンやスカートのすそは引きずらないように、購入するときは試着して長さを合わせましょう。

サイズは合っていますか？

- 体重が増減したときには、靴のサイズもチェックしましょう。

- スリッパやサンダルを履くのは極力避けて、外出するときや自転車に乗るときは、かかとのある靴を履きましょう。

ズボンやタイツ、靴下の着脱は、椅子やベッドに腰掛けて行いましょう。

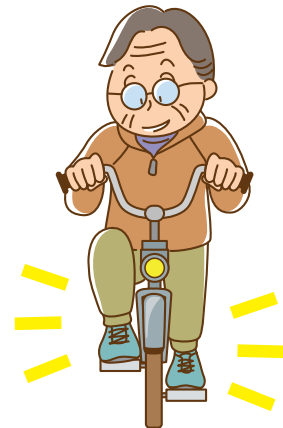


- マフラーやストールを引っかけたり踏んだりしないよう、身体から離れないように身につけましょう。

サイズは合っていますか？

- ウエストの緩みは要注意！
☆パジャマのゴムは要チェック！

- 自転車に乗るときは、すそが広がっていないズボンをはくか、バンド等ですそをまとめましょう。



着衣着火

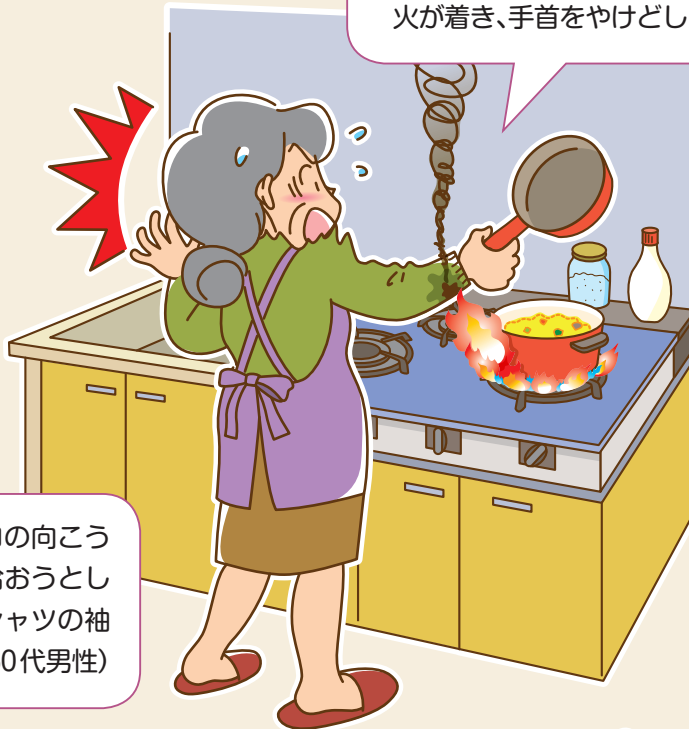
危険!

コンロの火が大きな事故につながっています!

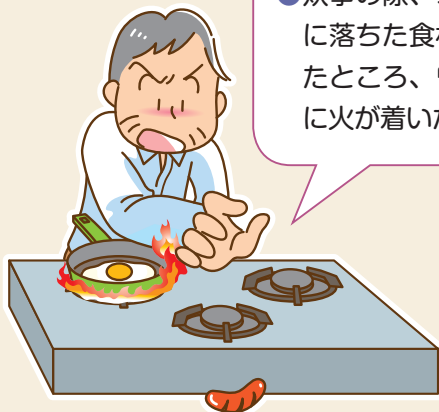
- 料理中にコンロに近づき過ぎて火に触れて、化学繊維のエプロンが溶けた。(60代女性)



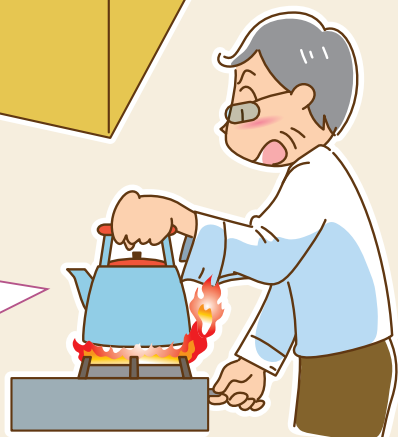
- 奥に置いてある鍋を取ろうとしてコンロの上に手を伸ばしたところ、セーターに火が着き、手首をやけどした。(80代女性)



- 炊事の際、コンロの向こうに落ちた食材を拾おうとしたところ、ワイシャツの袖に火が着いた。(60代男性)

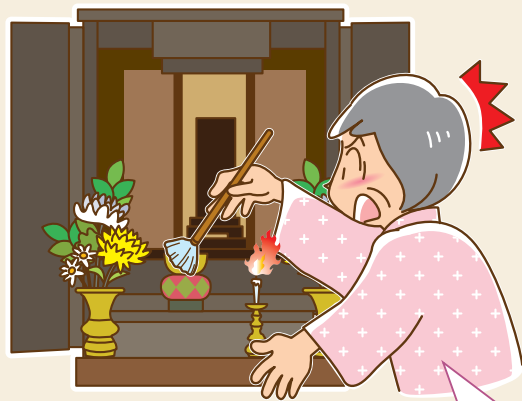
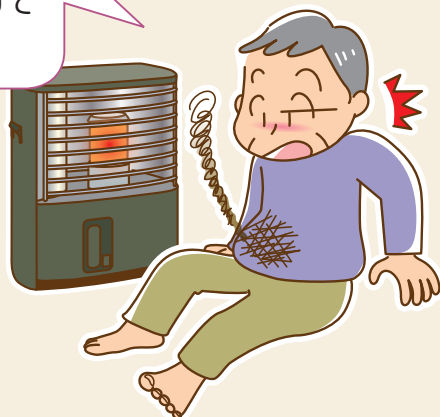


- コンロでお湯をわかすため火をつけた。袖口のボタンをはずしていたため、火が着いて軽いやけどをした。(70代男性)



そのほかにも…

- 反射式石油ストーブの前で横になっていたところ、セーターの腹部が焦げていた。(70代男性)



- 仏壇の掃除中に、ろうそくの火が寝間着の袖に燃え移り、右半身に大やけどをした。(80代女性)

事故を防ぐために！

着衣着火での火災死亡者のほとんどが
65歳以上の方々です

着衣着火防止のポイント

- 調理中は、マフラー・ストールなどは外し、すそや袖が広がっている服を着ている時は、特に炎に接しないように注意しましょう。
- ガステーブル等の奥に、物を置かないようにしましょう。
- ガステーブル等のまわりは、整理整頓をしましょう。
- 鍋等の底から炎がはみ出さないよう、適切な火力に調整しましょう。
- カセットコンロ等は、取扱説明書をよく読んで正しく使いましょう。
- 金属製湯たんぽは、直接火にかけると危険です。



防災品を使いましょう！

火が接しても着火しにくい防災品のエプロン・アームカバーを使い、調理中の着衣着火を予防しましょう。



(例)

この
ラベルが
目印！

もし着衣に火が着いてしまったら
脱ぐ、たたく、水进行かけるなどして早急に消火し、
119番通報を行いましよう！

出典：東京消防庁「STOP！着衣着火」

でも…最近火が
見えにくいし…。

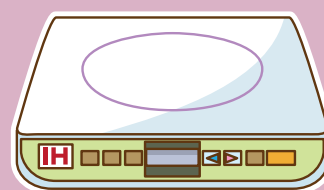
何かあったら
心配…



炎が出ないIHのクッキング
ヒーターもあるよ。



卓上型の製品もあります。



※使用にはIH対応の鍋等が必要です。

こんな
ヒヤリ・ハットも…

衣服を着ると、赤くなったり、 かゆくなったりするようになった?!

衣服の購入時には、素材表示をよく見て選びましょう!

昨今は、天然繊維に近い肌触りの化学繊維を用いた衣服が次々と開発され、夏は涼しく、冬は暖かく保温機能のあるお洒落な肌着などが低価格で提供されるようになりました。

一方で、かゆみや発疹など、衣服による皮膚トラブルを経験されている方もおり、加齢とともに肌が乾燥しやすくなった、過敏になったと感じている方も多いようです。体質的に化学繊維等の素材が合わなかった、そのときの体調で皮膚に影響が出てしまった、ということも考えられます。

皮膚トラブル防止のポイント

- 皮膚が敏感だと感じる方は、素材の表示をよく確認して、自分の体質に合った商品を選ぶようにしましょう。
- 生地製造時の染料や加工剤等が刺激になることもあり、肌着等は一度洗ってから着用することで刺激が緩和される場合があります。
- 着用時に、皮膚に違和感や不快感を感じたら、我慢せずによく脱いで皮膚を刺激しないようにしましょう。

- 首回りが寒いので化学繊維のハイネックのセーターを着たところ首がチクチクした。(80代女性)



- 前は木綿ばかり着ていたけれど、防寒のため化学繊維の肌着を着たら痒くなった。(70代男性)

東京都消費生活総合センターのご案内

高齢者被害 110 番

ご本人・ご家族からの相談はこちらへ

☎ 03-3235-3366 月曜～土曜午前9時～午後5時 (祝日・年末年始を除く)

高齢消費者見守りホットライン

介護事業者・民生委員など高齢者の身近にいる方からの通報・問合せはこちらへ

☎ 03-3235-1334 月曜～土曜午前9時～午後5時 (祝日・年末年始を除く)



上記以外の消費生活相談 ☎ 03-3235-1155 月曜～土曜午前9時～午後5時 (祝日・年末年始を除く)

東京都消費生活総合センターは、商品やサービスについて、消費生活に関する相談を受け付け、問題解決のための助言やあっせん等を行っています。

インターネットアンケート調査概要

調査対象/東京都及び近県に居住する60歳以上の男女3,000人 調査時期/平成25年11～12月
調査結果の詳しい内容:「東京くらしWEB」<https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/>
Twitter:「東京都消費生活行政」https://twitter.com/tocho_shouhi
facebook:「東京都消費生活」<https://www.facebook.com/tocho.shouhi>

事故防止ガイド



「シニア世代の身の回りの事故防止ガイド～ヒヤリ・ハットレポートNo.5」もWEBでご覧いただけます。

【お問合せ先】東京都生活文化局消費生活部生活安全課
電話: 03-5388-3055 (直通)

平成31年度
登録(31)12

280
古紙パルプ配合率80%再生紙を使用

リサイクル適性(A)
この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。