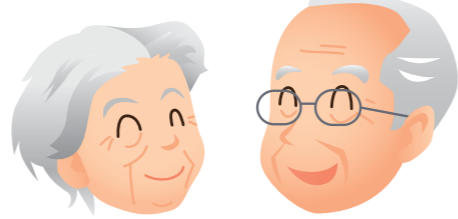


## ★★★★★ 事故を防ぐために ★★★★★

日常生活には、多くの危険が潜んでいます。高齢になると、ちょっとした不注意が大きなケガにつながることもあります。事故から身を守るため、日頃から周囲の環境を整えておきましょう。



- ★日常生活でこまめに体を動かし、筋力やバランス能力の維持を心がけましょう。
- ★足元のつまずきやすいものや滑りやすいものは取り除き、整理整頓を行いましょ。
- ★取扱説明書には、使用上の注意点のほか、日常の点検や手入れの方法、故障の見分け方などが記載されています。大切に保管しましょう。
- ★お近くの電気、ガス器具の取扱い店やメーカーの相談窓口など、製品を使用していて困ったときに相談できる連絡先を控えておきましょう。

調査結果の詳しい内容は、以下のページをご覧ください。

東京暮らしWEB <http://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/>

### ☎ 相談機関

事故にあわれたとき、商品やサービスに原因があると思われる場合には、消費生活センターなどの相談機関に申し出ましょう。

#### 東京都消費生活総合センター

消費生活相談  
03-3235-1155  
高齢者被害110番  
03-3235-3366

### 東京消防庁救急相談センター

急な病気やケガをした場合に「病院へ行った方がいいのかな」「救急車を呼んだほうがいいのかな」など迷ったら、救急相談センターへ。症状に基づく緊急性の有無のアドバイスや受診の必要性のアドバイス、医療機関の案内を行っています。

#7119 (プッシュ回線・携帯電話・PHSから)  
その他の電話、またはつながらない地域の場合は  
23区:03-3212-2323  
多摩地区:042-521-2323

### インターネットアンケート調査概要

- シニア世代の身の回りの危険
  - ・調査対象 東京都に居住する60歳以上の男女(3,000人)
  - ・調査期間 平成22年12月27日～平成23年1月12日
- シニア世代に多い事故
  - ・調査対象 東京都に居住する20歳以上の男女(3,000人)
  - ・調査期間 平成23年8月5日～11日
- 長期間使用した製品によるシニア世代の危険
  - ・調査対象 東京都に居住する60歳以上の男女(3,000人)
  - ・調査期間 平成23年9月22日～29日

# 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



東京都では、シニア世代のヒヤリ・ハット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。その結果、シニア世代の身の回りにはさまざまな危険が潜んでいることがわかりました。

このガイドは、調査結果に基づき、シニア世代の日常生活における事故を防ぐためのポイントをまとめたものです。

# シニア世代の身の回りには さまざまな危険が潜んでいます

## 台所

- 電気ポットからお湯を出すときに誤って手にかけてしまい、やけどをした。
- 包丁を足元に落とし、つま先に刺さった。
- コンロの火を消したつもりが消えておらず、鍋が焦げた。



台所は火気や刃物を取り扱い、事故が起きやすい場所です。自分では大丈夫と思っていても熱いものや鋭利なものを扱うときは、細心の注意を払い、落ち着いて操作しましょう。

## 階段

- 階段が暗くて足元がよく見えず、最後の一段を踏み外して足首を捻挫した。
- 階段でスリッパが滑って転落した。

階段は、十分な明るさを確保し、手すりにつかまって一段ずつ足の位置を確認しながら上り下りしましょう。足元灯があると段差が見えやすくなります。また、階段ではスリッパを履かないほうが安全です。



手すりと足元灯

## 浴室

- 椅子に座ろうとしたら、洗い場に残っていた石鹸の泡で椅子が横滑りして、尻もちをついた。
- マットにシャンプーが付着していて、滑って転倒した。
- 浴槽の縁に手をつけて立ち上がろうとしたら、手が滑って転倒した。



浴室では、滑りによる転倒事故が多く起きています。手すりを設置し、転倒事故を防ぎましょう。浴室用の椅子は底に滑り止めのついたものを使用し、床に残った石鹸やシャンプーなどの泡はしっかりと流しましょう。

## ベランダ・庭

- 園芸用殺虫剤のノズルがよく見えず、自分に向かって噴射してしまい、目に入った。
- ベランダに置いていた植木鉢につまずいて転倒した。



園芸用殺虫剤を使用するときは、ゴーグルやマスク、手袋などを着用しましょう。ベランダや庭の植木鉢などは整理整頓し、つまずかないように気をつけましょう。

## 屋外

- 杖先ゴムがすり減っており、雨上がりに出かけたときに歩道に杖をついたら、杖の先が滑って転倒した。
- 雨の日に横断歩道を渡ろうとしたら、靴が滑って転倒した。



屋外では、濡れているところや凹凸のあるところは転倒する危険性が高いので、十分注意が必要です。靴は、足に合った滑りにくいものを選びましょう。杖を使用する場合は、杖先ゴムが磨耗していると滑りやすくなるので、すり減っていたら交換が必要です。

## 居間

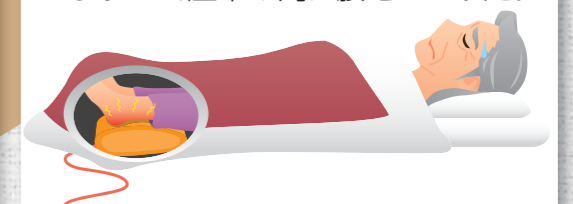
- 踏み台に乗って物を取ろうとしたら、バランスを崩して転落した。
- 自分が履いているスリッパのかかとをもう一方の足で踏んでしまい、転倒した。
- 掃除機のコードにつまずいて転倒した。



高齢になると足腰やバランス感覚が衰えてきます。足元には十分気を配り、踏み台を使わないと取れないような高い場所には物を置かないようにしましょう。

## 寝室

- 電気あんかの上に足を乗せたまま就寝し、低温やけどをした。
- 夜中にトイレに行くとき、布団につまずいて座卓の角に腰をぶつけた。

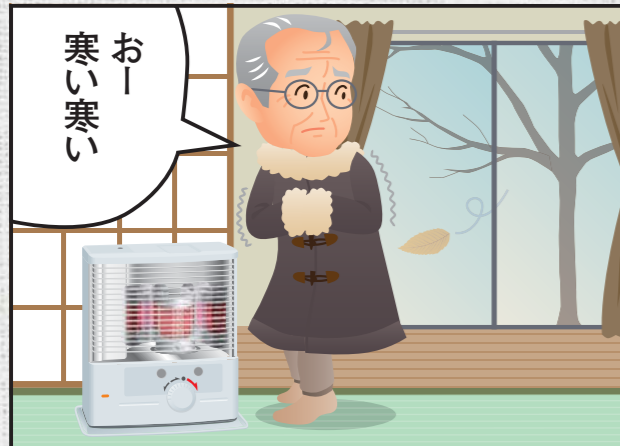


就寝時には、電気あんかの電源を切りましょう。布団につまずく事例の中には、周囲にある家具などに衝突してケガをしたケースがありました。家具の配置の工夫が必要です。

# こんな事故が発生しています

## <厚着をしていたら…>

寒いので、室内でもふかふかのコートを着ていた。ストーブの前を通ったとき、コートにストーブの火が燃え移った。自分では火がついたことに気付かず、家族が気付いた。



ストーブには近づきすぎないようにしましょう。毛足が長い衣服や裾が広がった衣服は着火する危険性が高く、火がついた場合にも気付きにくいので特に注意が必要です。

## <コンロに火をつけていたら…>

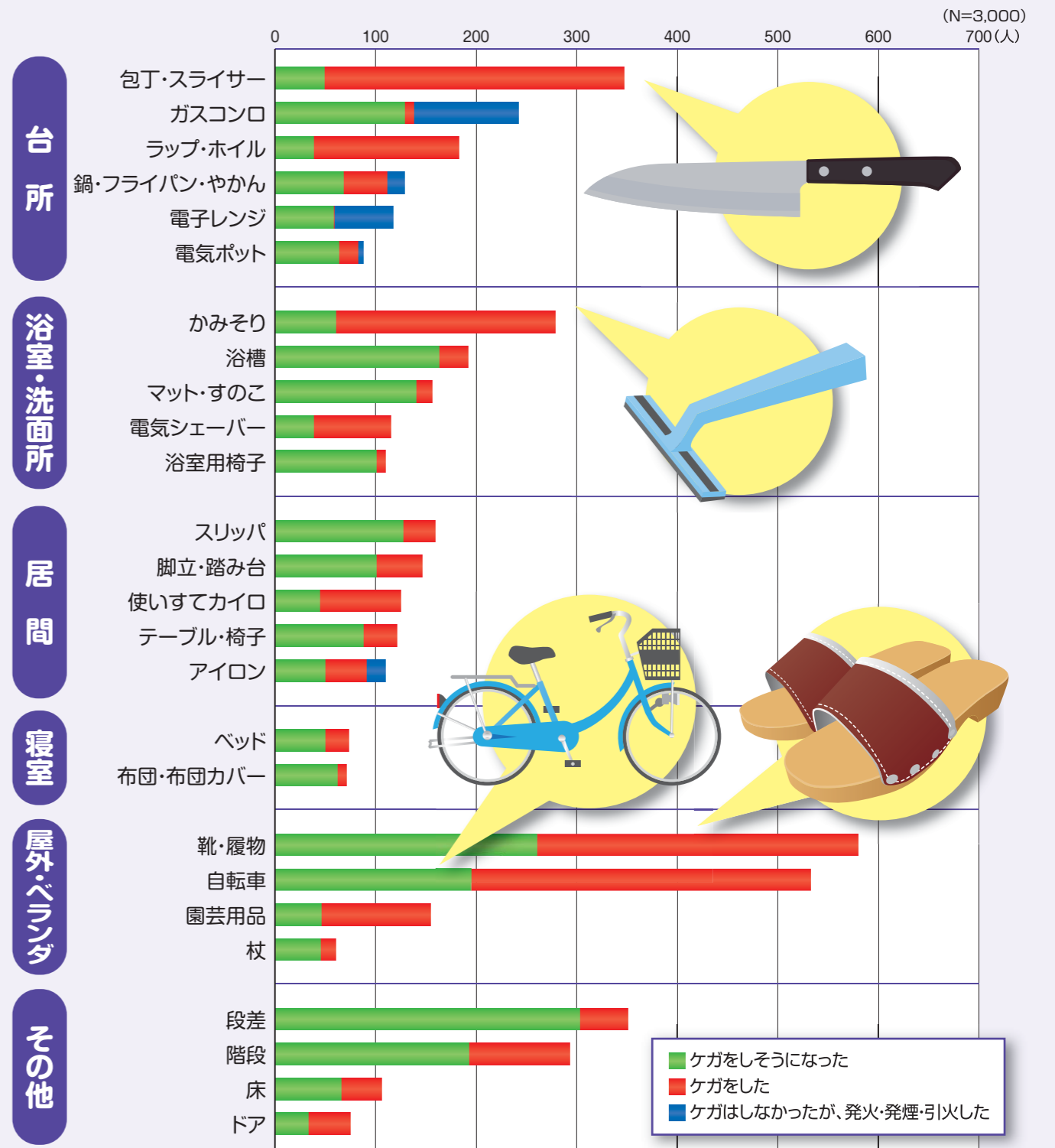
調理中に腰が痛くなり、鍋に火をつけたまま居間に行って休んでいたら、火をつけているのを忘れてしまい、鍋を焦がした。



ガスコンロは、安全装置付きのものを使用しましょう。また、コンロのそばから離れたときは、短時間であっても必ず火を消しましょう。

# こんなところでヒヤリ・ハットや危害

～60歳以上3,000人に聞いた過去5年以内の経験～



アンケート調査の結果、シニア世代の66%が過去5年以内に日常生活でヒヤリ・ハットや危害を経験していることがわかりました。ヒヤリ・ハットや危害の事例が特に多いのは、靴・履物、自転車、段差などにより転倒した事例でした。高齢になると、転倒や転落によるケガが寝たきりの原因になることもあるので、十分注意が必要です。

- ◎ヒヤリ・ハットとは ケガはしなかったが、ヒヤリとしたりハットとした事例
- ◎危害とは ケガをした事例や発火・発煙・引火など重大な事故につながるおそれのある事例

# 長期間使用した製品 には注意が必要です



## ◆照明器具

照明器具のカバーの支持具が劣化し、カバーが外れて頭の上に落ちてきた。以前からカバーを取り付けるのに手間取っていた。



## ◆延長コード

延長コードに傷がつき、電線がむき出しになってショートしてしまい、火花が出てじゅうたんが焦げた。



## ◆石油ストーブ

石油ストーブの自動点火装置が壊れており、マッチで点火したところ、一気に火が燃え上がり、やけどをした。

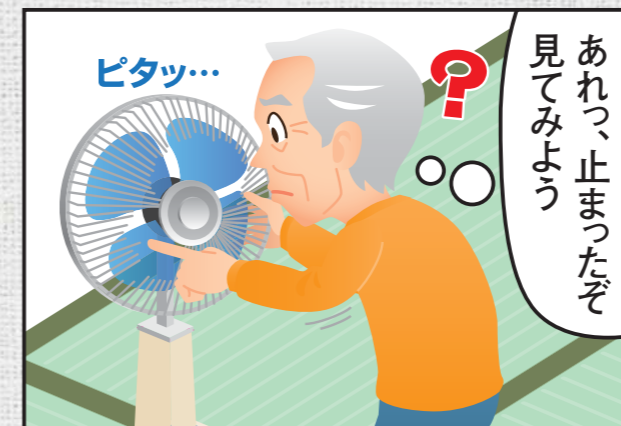
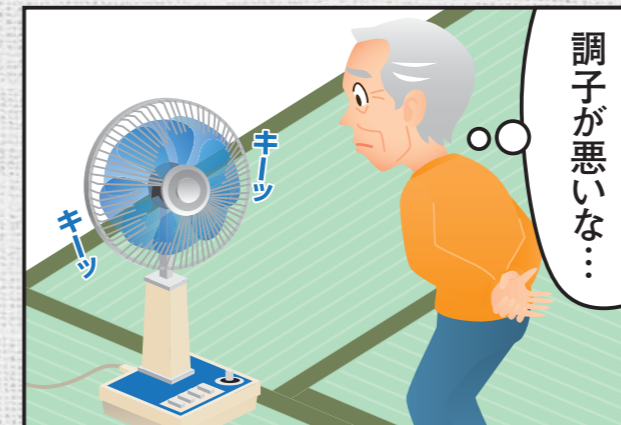


## ◆たんす

たんすが歪んで引き出しが動きにくくなっており、力いっぱい引き出しを戻したら、指を挟んだ。

## ＜ついつうっかり触ったら…＞

30年使用していた扇風機がキーキーと音をたてて回転が止まったり、動いたりしていた。あるとき、回転が止まったので、動かそうと羽根ガードの中に指を入れたところ、羽根が急に回転し始め、指を切った。



長期間製品を使用していると、不具合が生じてきます。「おかしいな?」と思ったら、まずスイッチを「切」にし、電源プラグを抜きましょう。あわてて自分で直そうとすると、ケガをするおそれがあります。

## ＜異常があるのに使っていたら…＞

15年使用していたテーブルに手をつけて立ち上がろうとして体重をかけたところ、テーブルが破損して転倒しそうになった。以前からぐらぐらしていた。



足腰が弱くなると、テーブルに手をつけて体重を支えながら立ち上がることが増えます。がたついているテーブルなどに体重をかけると、バランスを崩して転倒する危険があります。

## 事故防止のポイント

アンケートでは、長期間使用した製品が発火・発煙したり、異常に気付きながらも使い続けているうちに、製品の破損でケガをした事例がありました。

- ◎製品の異常に気付いたときは、一旦使用を中止して取扱説明書を確認し、販売店やメーカーなどに相談しましょう。
- ◎製品の異常に早く気付くためには、正常な状態を知っておくことが重要です。日頃から点検を行い、正常な状態を覚えておきましょう。