

## 普段こんな風に「一人及び二人暮らしの高齢者」を見守っています

- ゆっくりと焦らず行動するように言っている。
- すぐにスイッチを消すので、消さない方がよいものには消さないよう張り紙で注意書きしている。
- 届かない場所の物を取る時は、誰かに頼むように言っている。
- 冬季の布団の温めは、電気毛布や湯たんぽではなく、就寝前に布団乾燥機を活用している。
- 親からは毎日電話をしてもらっている。もしなければ、こちらから電話をかけるようにしている。
- ヘルパーに定期的な訪問をお願いしている。
- 週2日デイケアサービスに行ってもらい、他の人とのコミュニケーションをとるようにしたり、一人であることを少なくするようにした。



## 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。

どうしよう...



困ったときには、まず相談

## 消費者ホットライン ☎ 188

消費者ホットラインは、全国共通の電話番号で、地方公共団体が設置している身近な消費生活相談窓口をご案内しています。

## 福ナビ～とうきょう福祉ナビゲーション

都民の皆様が福祉サービスを利用する際に必要とされる様々な情報を提供しています。

<http://www.fukunavi.or.jp>

## インターネットアンケート調査概要

調査対象：東京都に居住する一人及び二人暮らしの高齢者のみの世帯を週1回以上訪れている20歳以上の男女3,000人 調査時期：平成29年1月  
 調査結果の詳しい内容：「東京暮らしWEB」<http://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp>  
 Twitter：「東京都消費生活行政」[https://twitter.com/tocho\\_shouhi](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、No.10」も配布中です。WEBでもご覧いただけます。

※詳しくはお問い合わせください。

# 高齢者の家庭内事故防止 見守りガイド

ヒヤリ・ハットレポート No.14

## 転倒に注意! (リビング、寝室等)

電気カーペットのコードの部分に足を引っかけて、転倒した。(80代前半)

トイレに行って戻ってきたとき、布団に引っかかって転んだ。(80代前半)

畳とフローリングの間に3cm程度の段差があり、つまずいて転倒、足をくじいた。(70代前半)

フローリングの上に敷いたカーペットの端がめくれており、それに足を引っかけて転び、膝をひねった。(90代前半)

こたつ布団に足をとられ転倒。こたつの天板の角に脇腹をぶつけ、肋骨にヒビが入った。(80代前半)

- 床に物を置かないようにする。
- 床でつまずかないように、部分的な敷物を敷かない。
- 玄関マットや敷物の下には滑り防止シートを敷き、ドア枠の段差をスロープ化した。
- 電源コードを歩く範囲に這わせない。
- 動線を決めてあげた。



※記載している「こんな工夫をしています」は、アンケート回答者が施している参考例です。

東京都では、70歳以上の一人及び二人のみで生活している都民を見守る家族等を対象に、高齢者における日常生活の危害及びヒヤリ・ハット経験を掘り起こし、また、見守りの工夫を情報共有する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、高齢者の家庭内の事故防止のためのポイントをまとめたものです。

## 転倒に注意! (階段、玄関、庭等)

階段の最後の一段を踏み外して転倒 (70代前半)

雨が降っていて、団地の階段で段差に足をしっかり乗せることができず滑って転倒 (70代後半)

階段を降りていて、スリッパが滑った。(70代前半)

玄関から家に入るとき、靴が脱げきらず前のめりになり、床に顔から転倒してしまった。(80代前半)

庭木の手入れ中に脚立から落下し顔面骨折 (70代前半)



- スリッパをやめて、かかとのある部屋履きに替えた。
- 本人以外も皆でスリッパを履かないようにした。
- 必要そうなものはすべて1階に持って来た。
- 階段や廊下の段差が見えやすいように、蛍光テープを貼った。
- 玄関に椅子を置き、一旦座って靴を履いてから外に出る。

## 熱中症に注意!

猛暑の日にエアコンのリモコン操作を間違えて暖房になっており、脱水症になりかけていた。(80代後半)

エアコンの冷暖房のスイッチを間違えていて熱中症になりかけた。(80代前半)

エアコンが故障して使用できず熱中症になりかけていたが、暑さや喉の渇きに気づけなかった。(80代前半)



- 特定の時期を除いてエアコンは常につけっ放しにしている。
- エアコンは電気料金がそんなにかからないと教えて、使うようにしてもらった。
- エアコンの入/切のボタン以外をマスキングして、他のボタンを使用できないようにしている。
- 室内の温度と湿度が表示され、危険な状態がわかるような温湿度計を使用している。
- 身近に冷水の入ったポットを常備して、気づいたら一口でも飲ませる。

## 火の取扱いに注意!

電気ストーブに毛布をかけてこたつ代わりにしていて、毛布が燃えた。(90代前半)

IHクッキングヒーターを使用していて、鍋をかけていることを忘れて出かけてしまった。火事には至らなかったが鍋は焦げた。(80代前半)

ストーブをつけたまま、出かけそうになった。(80代前半)

エプロンの腰の紐を前でリボン結びしていたら、そこにガスコンロの火が着きそうになった。(70代前半)



- ストーブを消し忘れ防止の自動的に切れる製品に交換した。
- 電気ストーブの回りに、燃えやすいものを置かないように注意している。
- ガスコンロの使用時は、袖が長すぎたり、燃えやすい生地のを避けるようにする。
- ガスコンロに立ち消え装置はついてるが、タイマーでガスを消すように練習している。
- できるだけ火を使わないように、電気ケトルを購入した。

## 風呂場での事故に注意!

うたた寝をしていて溺れそうになった。(90代前半)

浴槽のふちが高いので、足を引っかけて転倒しそうになった。(70代前半)

風呂場の床で転んでしまい、右足の膝と腰を痛めてしまった。石鹸が床に落ちていたのが原因だった。(70代後半)

風呂場の床に倒れて救急搬送された。脱衣所の寒さで狭心症を起こしたらしい。(80代前半)



- 冬の時期は風呂の蓋を開け、事前に浴室を温めている。
- 冬に風呂場の前の脱衣所にヒーターを置いた。
- 風呂場の濡れた床で滑って転びそうになるので、床についた水滴をふき取ってから入るようにした。
- 風呂は一人で入らないようにしてもらっている。
- 風呂はデイサービスを利用して、家では入らないようにしている。