

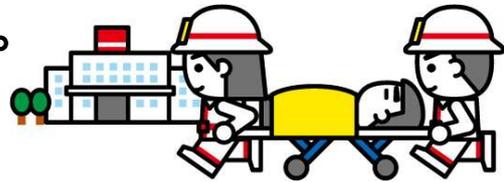
高齢者に多い



事故やケガ

令和2年長野市消防局で救急搬送された方の
の**およそ7割は65歳以上の高齢者**です。

また、ケガ等で救急搬送された方の**約8割**
が**65歳以上の高齢者**です。



ここでは、どんな**事故やケガ**が多いのか、
どんな**予防方法**があるのかをご紹介します！

人間は加齢により…
筋力・視力・聴力などが低下
していきます。

そのため、高齢者には思
わぬ事故が発生してしまう
ことがあります。



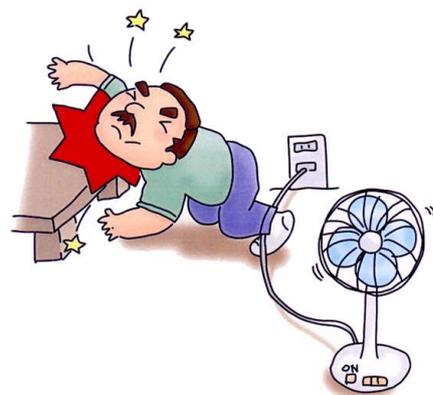
どんな事故が多いの？ どうしたら防げるの？

高齢者の方に多い事故は、**転倒・転落**、**誤嚥(窒息)**、**やけど**、**溺水**などがあります。その中でも、圧倒的に多いのが、**転倒・転落**です!!

【 転倒・転落 】

外出先や庭をはじめ、**住み慣れている自宅の中**でも発生しています！

- ・カーペットや敷居のわずかな段差、電源コードなどにつまずく
- ・立ち上がろうとしたときにバランスを崩す



- ・階段を踏み外してしまう
- ・玄関の段差を踏み外してしまう
- ・ベッドから落ちてしまう

…などがあります。

筋力の低下により、足が上がりづらいことが原因のひとつです。転倒・転落をしてしまった場合、骨粗鬆症などにより、骨折をしやすく治るのが遅いのも特徴です。とくに足の骨折が多いです。転倒時にとっさに手をつくことが出来ず、顔や頭にケガをすることも多いです。

- ★ 歩く場所や、床にあるものの整理整頓を心掛けましょう。
- ★ 出来る限り段差をなくす工夫をしましょう。
- ★ 階段などには手すりをつけましょう。



誤嚥(窒息)

- ・食事中に食べ物を喉に詰まらせてしまう
- ・飲み物や食べ物が肺に入ってしまう
- ・食べ物と一緒に薬の袋やシートを飲んでしまう



食べ物を飲み込む力が弱くなることにより、食べ物を喉に詰まらせやすくなります。とくに、餅、パン、刺身、肉などが多いです。また、食べ物や飲み物が肺に入ってしまうと、誤嚥性肺炎になる危険があります。処方薬の袋やシートを水や食事と一緒に誤って飲み込んでしまう場合もあります。

- ★ 食べ物は、食べやすい大きさに切り、ゆっくりとよく噛んで食べましょう。
- ★ 水やお茶などを適度に飲みながら食事をしましょう。
- ★ 食べる人に合わせて食事の内容を工夫しましょう。



総務省統計局のデータ(2021年9月)では、日本の総人口は減少している一方で、65歳以上の高齢者は3640万人と前年よりも増加しており過去最高だそうです。また、総人口に占める割合は29.1%と、こちらも過去最高だそうです。

高齢者と言われる年齢の方でも、現役で仕事をしていたり、元気に体を動かして過ごしている方も多くいらっしゃいます。

しかし、加齢により身体機能は少しずつ低下していきます。今までは普通に出来ていたことが大変になったり、ちょっとしたことが事故やケガにつながります。

**いつまでも元気で過ごすために、
家族みんなのちょっとした気配りや工夫で、
事故やケガを予防していきましょう！**