

高齢者の事故

～事前の対策で高齢者を事故から守りましょう～

人は、加齢に伴い身体機能が徐々に低下し、とっさの反射的防御動作が行えなくなります。高齢者は、事故などによりケガをすると早い回復が難しく、寝たきり状態となることもあります。



高齢者に起こりやすい事故は、「少しの注意」や「事前の対策」で防げることがあります。日頃から注意し、心がける意識や行動を「**予防救急**」と呼んでいます。

ここでは、高齢者に多い事故と、その対策をご紹介しますので、「**予防救急**」を実践してみましょう。

どんな事故があるの？どんな予防方法があるの？



屋内での転倒・転落事故

高齢者の事故で多いのが、住み慣れたはずの自宅の廊下や、階段等の段差での転倒・転落です。事故が原因で、骨折しやすいのも特徴です。

予防方法

- ① 床に物を置かず、整理整頓に心がけ、暗いところでは照明をつけるなど、明るさを確保しましょう。
- ② 階段、廊下、玄関、浴室などの滑り止め対策をしましょう。
- ③ 階段などに手すり、ベッドには転落防止柵を設置しましょう。
- ④ 電気コードは、歩く動線を避けるように配線しましょう。



屋外での転倒・転落事故

足の力が弱くなり視力や視認性が低下すると、歩道と車道との少しの段差や、道路の凸凹でもつまずきやすくなります。冬季間になると、雪道で足を滑らせて転倒する事故が急増します。

予防方法

- ① 雪道や雨で濡れた道を歩く時は、滑り止めがある靴を履くなどの対策をしましょう。
- ② 夜間や暗い場所では、携帯ライトなどで明かりを照らし、足もとや周囲の障害物を確認しながら歩くようにしましょう。
- ③ ついつい、近道を通りたくなりますが、遠回りでも障害物がない安全な道を歩くようにしましょう。



誤嚥・窒息

高齢になると、食べ物を噛む力、飲み込む力が弱くなり、食べ物をのどに詰まらせやすくなります。食べ物が肺に入り込むことで「誤嚥性肺炎」となることがあるほか、食べ物がのどに詰まり、窒息してしまうこともあります。

予防方法

- ① 調理する段階で、あらかじめ食べ物を細かく切り、飲み込みやすくしておきましょう。（お餅やお肉は要注意です!）
- ② ゆっくりと、よく噛んで食べましょう。
- ③ お茶などの水分をとりながら食事をしましょう。
- ④ 会話やテレビを見ながらの食事は、**しない**ようにしましょう。（食事に集中できます。）



高齢者の「フレイル」って、 ご存じでしょうか？



「フレイル」とは、健常から要介護へ移行する中間の段階のことを言います。

具体的には・・・

加齢に伴い筋力が低下し、疲れやすくなり、家に閉じこもりがちになるなど、年齢を重ねたことで生じる衰え全般を指します。病気や転倒などの事故により、突然、要介護状態になることもあります。多くの場合、「フレイル（脆弱・老化）」の時期を経て、徐々に要介護状態に移行すると考えられています。コロナ禍においては、自宅に閉じこもりがちになるので要注意です。

フレイルの3つの要素

「身体」の
脆弱

「こころ・認知」の
脆弱

「社会性」の
脆弱



フレイルの予防～健康長寿への3本柱～

フレイルの予防の3本柱は、「栄養・運動・社会参加」です。

お互いに影響し合っていますので、どれか1つだけをすれば良いというものではありません。3本の柱を上手に組み合わせ、自分の生活に取り入れることが大切です。



栄養(食・口腔機能)

しっかり噛んで、バランスの良い食事を心掛けましょう。



運動(身体活動・運動など)

日常的に簡単な運動をしましょう。



社会参加(趣味・就労など)

趣味や生きがいなど、社会との関りを持ちましょう。



フレイルへの移行を遅らせることが「健康長寿の秘訣」ともいえ、フレイルの予防が、高齢者の事故防止にも繋がるのです。

高齢者の方だけでなく、周囲の方のちょっとした気配りや工夫で、高齢者の事故を防ぐことができます。

いつまでも健康で過ごせるよう、予防救急を実践しましょう。



救急車の適正利用に、ご協力をお願いします。

