

# ♪ 教えて！まみりん ♪

令和3年9月

## 高齢者の「ころぶ」事故



Q

最近、足腰の衰えが心配です。家庭内で「ころぶ」事故が多いそうですが、気をつけることはありますか。

A

東京消防庁の令和元年のデータによると、**約6万人**の高齢者が、ころぶ事故により救急搬送されています。ころぶ事故は、高齢者の**日常での事故の約8割**を占めています。

原因の多くは、家の中の**小さな段差**や**階段**などです。高齢者は、若い人と比べてころんだ際に**重症化**しやすく、寝たきりにつながるため、特に注意が必要です。家庭内でころぶ事故を防ぐためのポイントをいくつか紹介します。

<居間・廊下>手すりをつける。踏み台が必要となるような高い所に物を置かない。足元を明るくする。

<台所>動作はゆっくりと、部分的な敷物を敷かない。

<浴室>風呂場の水分をふきとり、滑らない工夫をする。

<玄関>いったん座って、靴を脱いで上がる。

年齢や体力を考えて**無理な作業は控え**ましょう。普段から**体を動かす**ようにして、**筋肉の低下を防ぐ**ことが大切です。