

冬場の自宅内には危険がいっぱい！

高齢者介護まつしまリハビリホーム



実はご自宅の中は危険がいっぱい！
冬場はカーペットやこたつなど夏場以上に床に物も置いてあり、コード等も床を這っています。
家庭内の事故のうち、骨折などの重傷を負いやすいのは、**階段からの転落**、**床で滑っての転倒**、**浴室や玄関などの段差での転倒**です。

危険な階段での事故

階段での事故というと一戸建てだけを連想しますが、最近ではエレベーターのない低層マンションの階段で高齢者が転落するなどの事故も目立っています。

階段での事故は大きなケガにつながりやすく、骨折、足の腱や筋の損傷、ひどいねんざなど、日常生活に支障を来すことも多いので、特に注意が必要です。

意外に多いリビングでの転倒

最近のリビングはフローリングが多く、滑りやすくなっています。急いでいるときなど、ちょっとしたはずみで靴下やタイツがツルッと滑り、手をついたときに骨折したり、家具などに頭を打ったりするケースも目立ちます。リビングの一部にカーペットやじゅうたんが敷いてある場合には、その端につまずき、転倒することもあります。カーペット類は、できるだけ床いっぱい敷きつめるほうが安全です。部分的に置く場合は、端がめくれにくいものを選ぶようにしましょう。

玄関の段差にも注意を

段差が大きいと、靴を履こうとしたはずみにつんのめり、ドアなどにぶつかるケースもあります。段差が大きい場合は、たたきに踏み台を置くようにします。すのこの頑丈なものを、踏み台として利用する方法もあります。

横の壁に手すりを付けると、より安心です。最近では置くタイプの手すりもありますが、からだを支えられるしっかりした構造のものを選ぶことが大切です。