

**身近な危険を
知って
安心な毎日を**



ご存知でしたか？

突然ですが皆さんは「事故に遭う」と聞くと、どんな事故を思い浮かべますか？

おそらく交通事故のような「家の外」で起こる事故を思い浮かべたのではないのでしょうか。実は我が国で起こる事故の70%以上は年齢に関わらず「家の中」で起きていることが知られています。この冊子をご自宅で健康・安全・そして快適にお過ごし頂くための指導や助言を行っている理学療法士によって作成され、自宅に潜む危険を防止するために役立つ知識がまとめられています。

ぜひ皆様の安全な生活の実現にお役立てください。

もくじ

2 ページ

我が家は
事故多発地帯!?

3 ページ

実際に起きた家庭内での事故
①居室・台所

5 ページ

実際に起きた家庭内での事故
②廊下、③階段

7 ページ

実際に起きた家庭内での事故
④玄関、⑤トイレ、⑥浴室

9 ページ

日ごろから意識して
取り組みましょう

12 ページ

心配になったら早めに
福祉サービスの活用を

14 ページ

季節による
家庭内事故の特徴

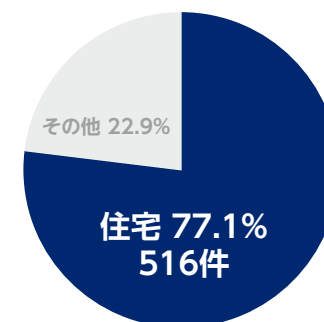
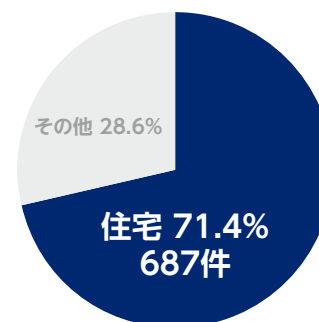
17 ページ

あなたの生活と
理学療法

我が家は事故多発地帯!?

事故の7割以上は住宅で起きている

高齢者は若年者に比べて住宅内での事故の割合が高くなっています。
この冊子では特に家の中の事故に注目して紹介します。



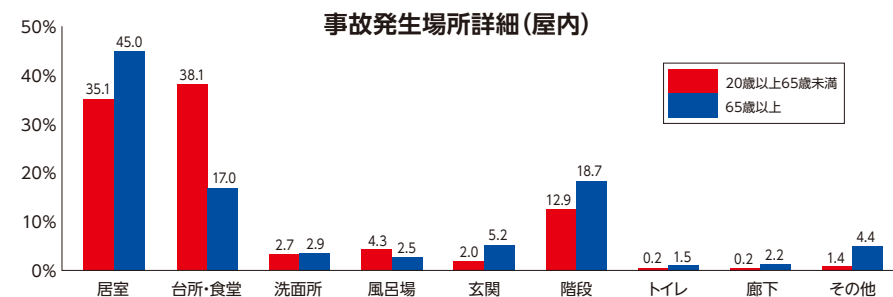
65 歳未満(調査対象 962 人)

65 歳以上(調査対象 669 人)

2013年に独立行政法人国民生活センターが発表した
「医療機関ネットワーク事業から見た家庭内事故 -高齢者編-」のデータをもとに本会にて作成

意外な自宅内の危険スポット

1日の大半を過ごす「居室(リビング)」での事故割合が最も多く、階段、台所での事故も多いとされています。



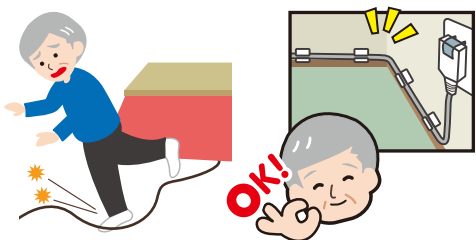
出典：平成29年版高齢社会白書（全体版）

実際に起きた家庭内での事故 居室・台所

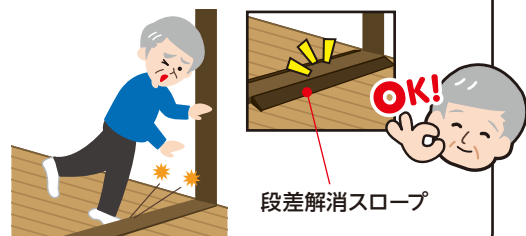
1 居室・台所 屋内事故多発エリア 第1位

過ごす時間が長いので、家庭内事故発生率が最も高くなっています。

電気コードをまたごうとして、転倒してしまった方も…



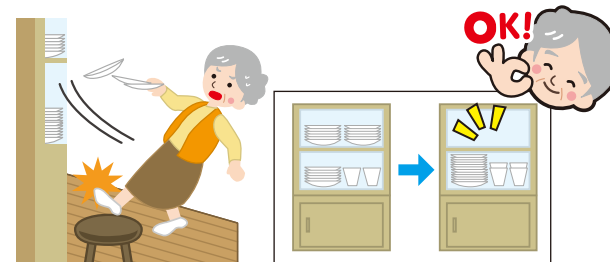
部屋と部屋の境目でつまずいたり転びそうになったことはありませんか…



カーペットのめくれ部分で、つまずいたり転びそうになったことはありませんか…



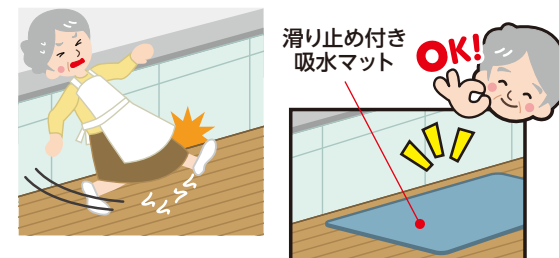
椅子に上がって高いところから食器を取ろうとして椅子から転落したケースもあります。



靴下の素材によっては、靴下をはいたままフローリングを歩くと滑りやすい場合があります。



台所の床はいつの間にか濡れていることが多く滑って転びやすい環境です。台所のマットが滑って転倒するケースもあります。

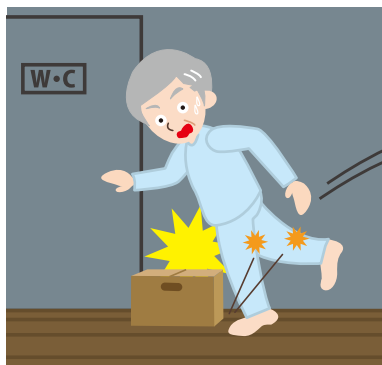


実際に起きた家庭内での事故廊下・階段

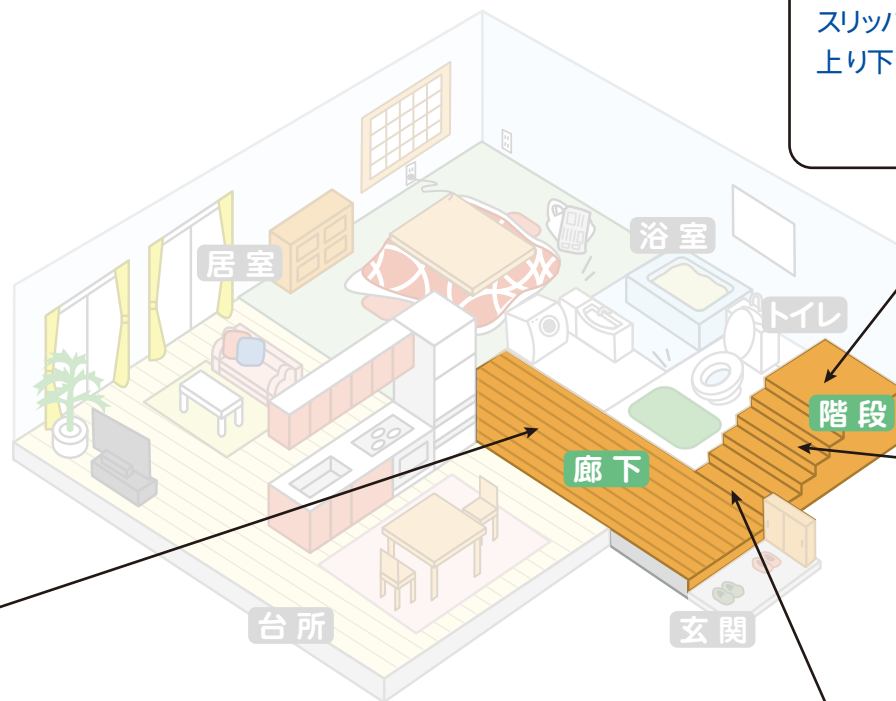
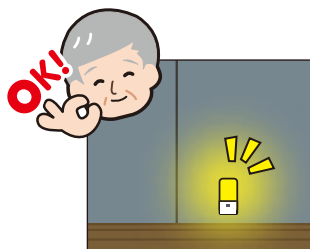
2 廊下

夜の暗い廊下は足元が見えず転倒しやすい環境になっています。

夜トイレに行くときに段差や置きっぱしの荷物に気づかず、つまずいて転倒することがあります。



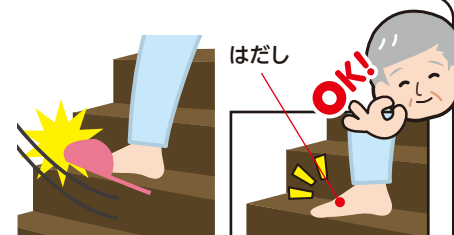
荷物をなるべく置かないことも重要ですし、人感センサーがついた照明を廊下に設置すると安心です。(コンセントに差し込んで使用するタイプのものもあります)



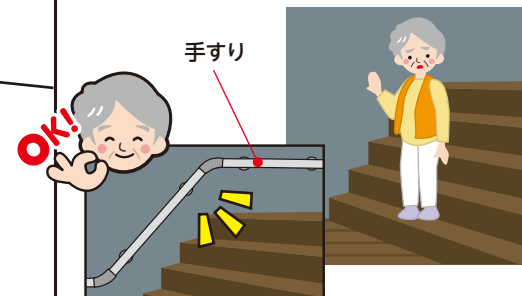
3 階段

危険と考えて気をつけることが多いですが、油断すると転落事故につながります。

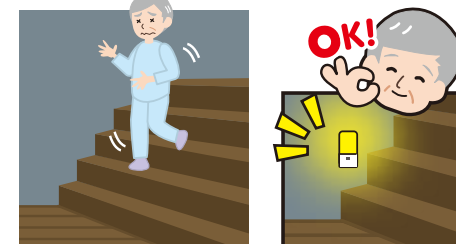
階段の幅が狭い、スリッパをはいての上り下り。



階段が急だったり、つかまるところがなく壁づたいに上り下りを行う。



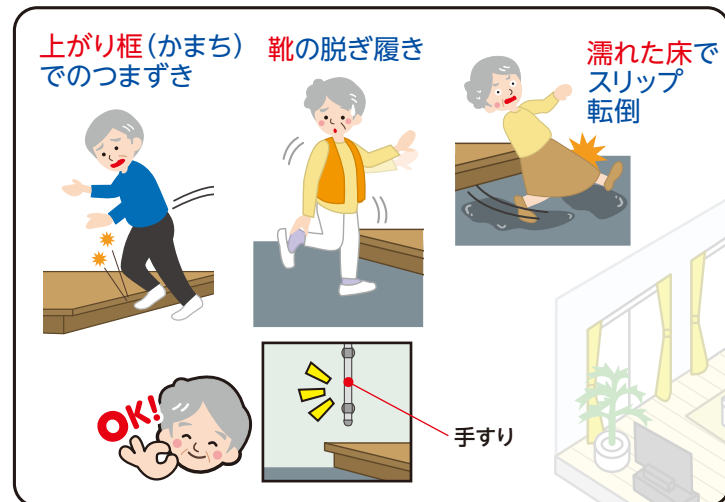
その他にも……足元が暗かったり、階段が見えにくいことで階段を踏み外すことも。



実際に起きた家庭内での事故 玄関・トイレ・浴室

4 玄関

大きな段差があるため、様々な動作に影響します。



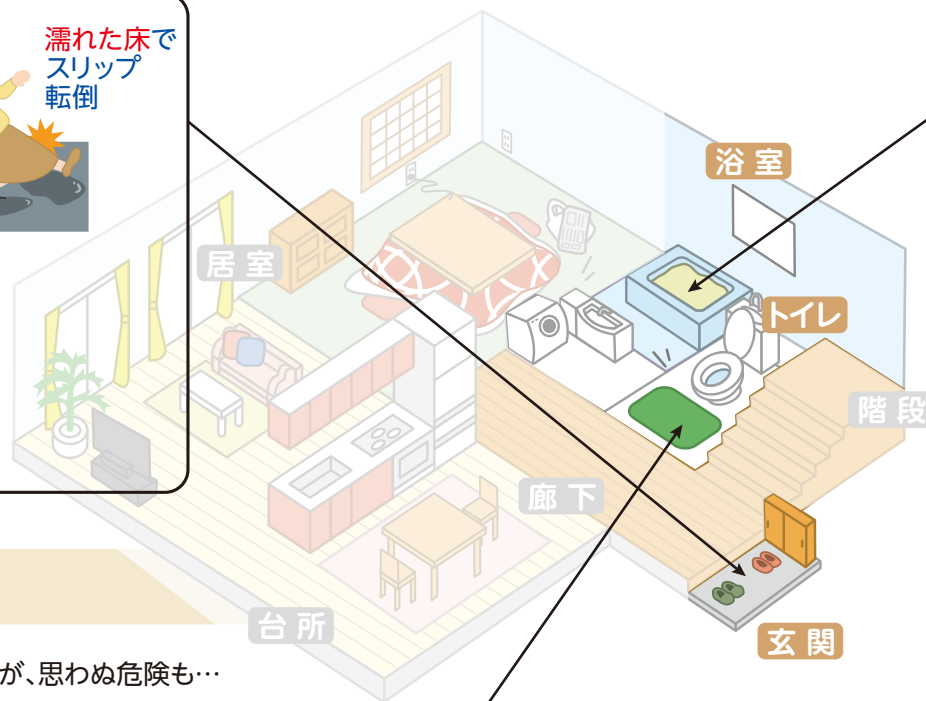
5 トイレ

比較的狭い場所なので安全と思いがちですが、思わぬ危険も…

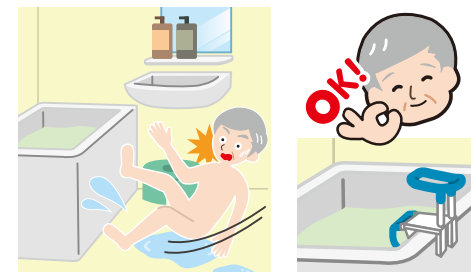


6 浴室

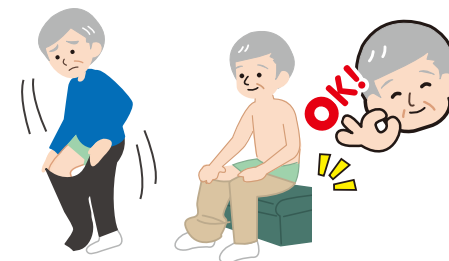
浴室内や浴槽内のすべりやすさの他に、着替える際の転倒や浴槽内で意識を失うなど危険の多い場所です。



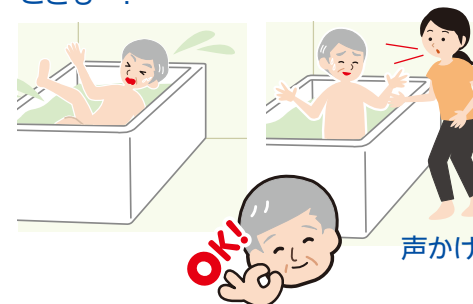
浴室内や浴槽内のすべりやすさ



着替える際にふらついて転倒



入浴中に気を失っておぼれそうになることも…?



日ごろから意識して取り組みましょう

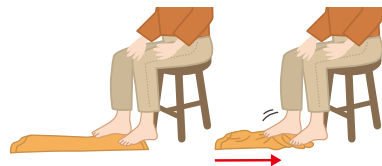
1 転倒を予防するために簡単に行える運動の例

運動を行う際の注意

この運動で痛みが増す時は速やかに中止し、理学療法士、医師などにご相談ください。ふらつきがある方は手すりなど安定したものにつかまりながら転倒に注意しておこなうようにしましょう。

タオルつかみ運動 10回繰り返す

安定した椅子に座り、かかとを床につけたまま足の指を使ってタオルを手前にたぐりよせましょう。



片足立ち運動 10回繰り返す

しっかりした物につかまり、手を出来るだけ上に伸ばしながら同側の足を出来るだけ高く上げましょう。



サイドステップ運動 10回繰り返す

腕を広げながら足を真横に踏み出します。不安な場合は椅子などにつかまりながら行いましょう。



振り向き運動 10回繰り返す

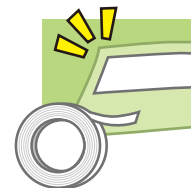
腕を真上に挙げながら反対の腕を水平に挙げ、腕を水平に上げた方に大きく振り向きまします。不安な場合は腕を真上に挙げず、椅子などにつかまりながら行いましょう。



2 手軽に行える工夫例

居室・廊下

カーペットのめくれ防止に吸着性のテープが便利です。

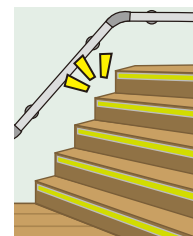


フローリングで滑る場合にはスリッパしにくい靴下も便利です。



階段・トイレ

階段のフチに鮮やかな色でマーキングすると段差が見えやすくなり安心です。



便座の高さを上げて手すりをとりつけましょう。



玄関

靴の着脱用に椅子を用意すると安心です。

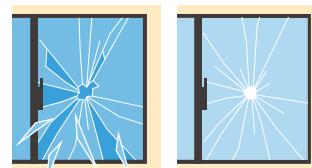


長い靴べらを使うと楽な姿勢で靴がはけるようになります。



その他

災害時のケガを防ぐためにガラス飛散防止フィルムを使うと安全です。



コーナークガードでテーブルの角などを保護しておくと、万が一、転んでしまってもケガの予防につながります。



3 ヒヤツとした動作を思い出してみましょう



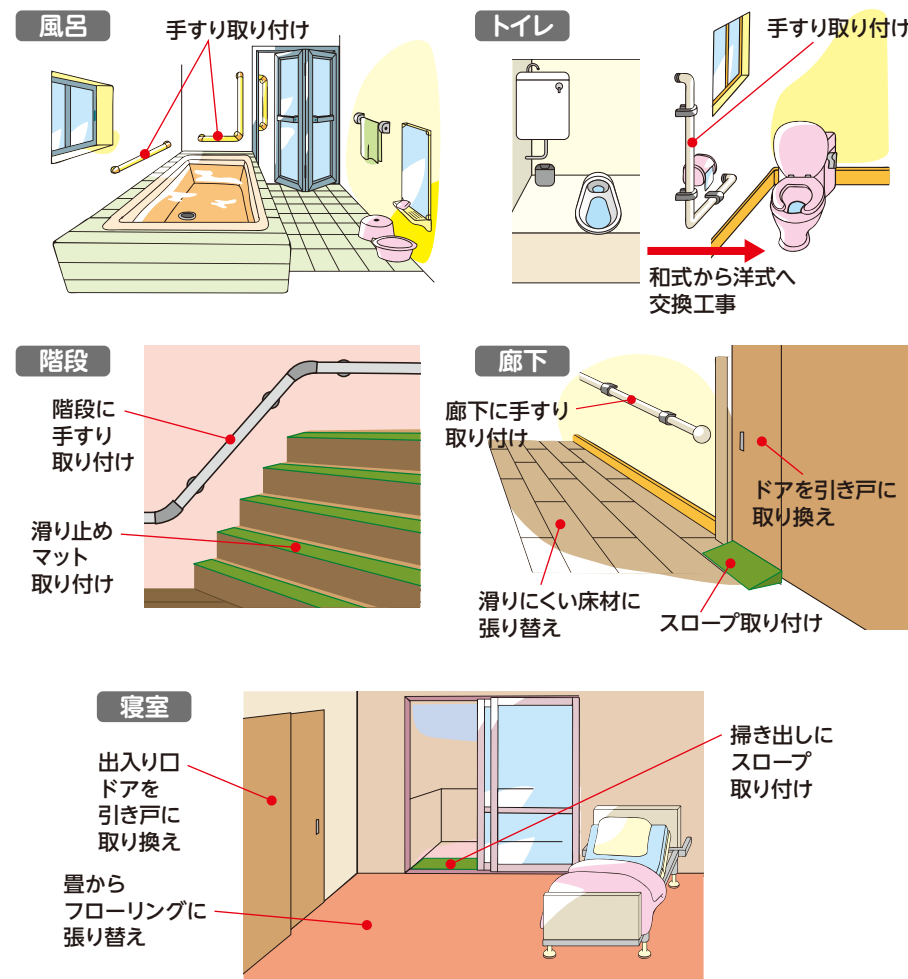
小さなヒヤツとが大きな事故につながることもあります。
日頃から小さなヒヤリを意識してみましょう。

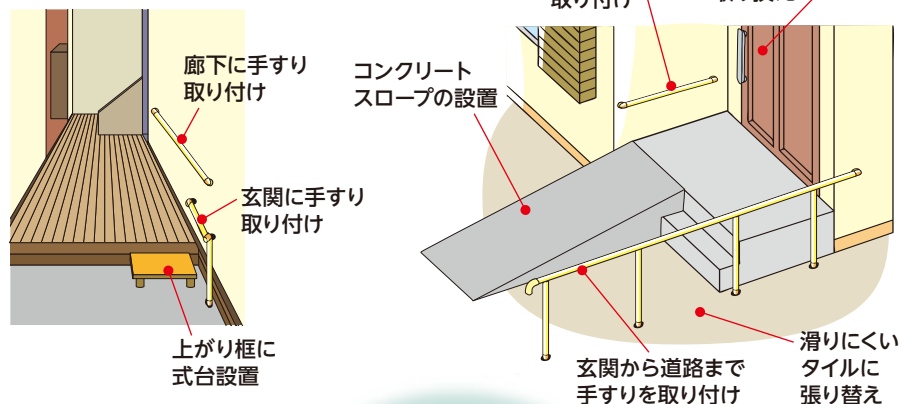
心配になったら早めに福祉サービスの活用を

住宅改修

介護保険サービスでは浴槽やトイレ、階段、ベッドまわりなどに手すりをつけたり段差を解消したりといった改修工事に費用の補助があります。

注：介護保険を利用して改修工事を行う場合には金額の上限があります。





安心な
わが家はこまめな
気づきから

あなたの街の相談先

いかがでしたか?もし、生活の中で不具合を感じたり、不安なことがあればお住まいの地域の**市区町村役場(介護保険または福祉の相談窓口)** または **地域包括支援センター** (全国の各市区町村にあります) に、お問い合わせください。

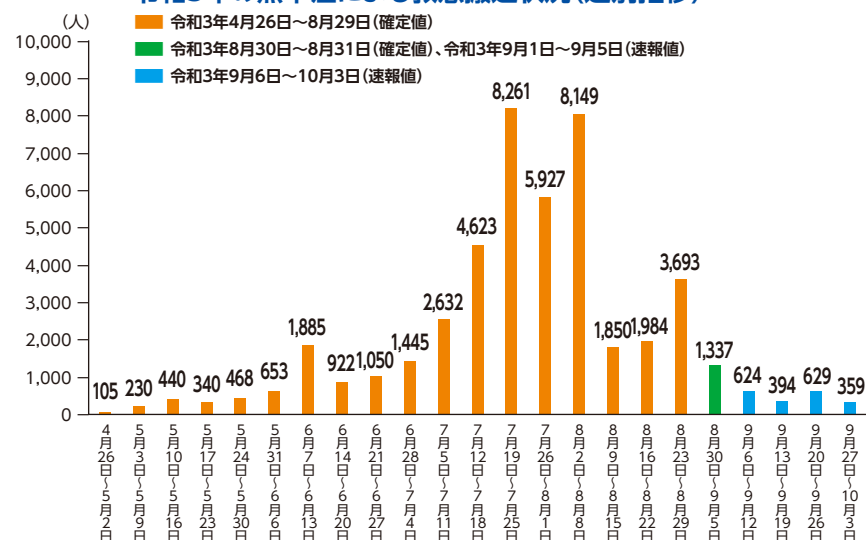


季節による家庭内事故の特徴

1 夏季(夏期間)は熱中症に注意

地球温暖化などの影響による都市部の平均気温上昇に伴い、熱中症となる人が増えています。

令和3年の熱中症による救急搬送状況(週別推移)



出典：日常生活における熱中症予防(第2版; 2021年), 日本生気象学会

- ・唇やのどが渴いてきたな、と感じたら**コップ半分程度の水**を飲みましょう。
- ・たくさん汗をかいたときには汗で失われたミネラルを補うためにスポーツドリンクなどで**塩分や糖分**を摂りましょう。
- ・衣服の襟元や袖口などに適度に**ゆとりのある衣類**を着用しましょう。
- ・窓に日射断熱フィルムを使用したり、すだれで**日よけ**をしましょう。
- ・運動は、朝や夕方の**涼しい時間帯**で行うようにしましょう。気象庁で発表している暑さ指数(WBGT)も参考にしてください。暑さ指数が28を超えると熱中症になる方が多くなるといわれています。

<https://www.wbgt.env.go.jp/wbgt.php>



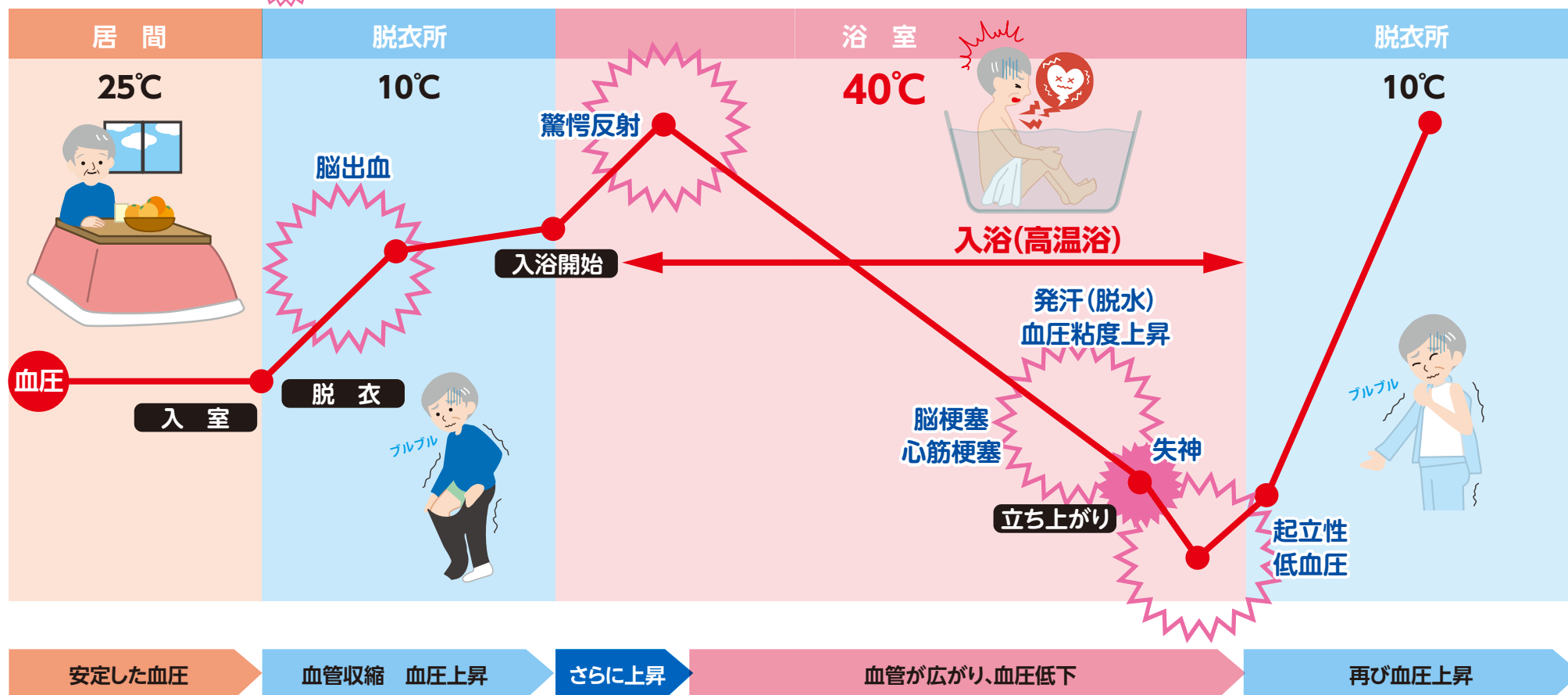
2 冬季(冬期間)はヒートショックに注意

寒さや著しい温度差により血圧変動が生じ、身体に大きな負担がかかった状態をヒートショックといいます。

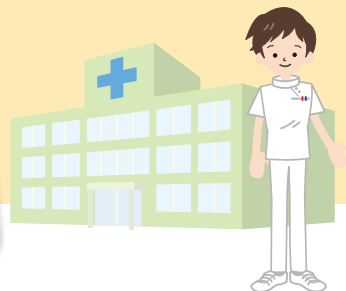
ヒートショックは寒い脱衣所からの入浴や、暖かい居室から寒い玄関への移動で起きやすく、心筋梗塞や脳梗塞などの引き金になることがあります。

- 部屋と部屋の温度差が大きくならないように気をつけましょう。
- 浴室や脱衣所、トイレの温度は **22℃以下**にならないように注意！
あらかじめ浴室を温めておいたり、小さな暖房器具を置くなど工夫しましょう。
- 日ごろ過ごす時間の多い場所や、浴室・トイレなどに室温計を設置することをオススメします。

入浴時の 血圧 変化と 疾病 リスク



あなたの生活と 理学療法



あなたの身近に理学療法士がいます

理学療法士は、「赤ちゃん」から「高齢者」までの人生のあらゆる場面でサポートします。みなさまがより良い人生をお送りできるよう、理学療法士は活動しています。



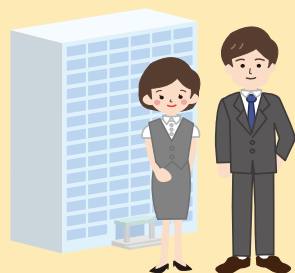
[赤ちゃん]発達支援



[子ども]就学支援



[学生]スポーツ・健康づくり



[社会人]
就労支援
生活習慣病予防



[中年・高齢者]
在宅での危険予防



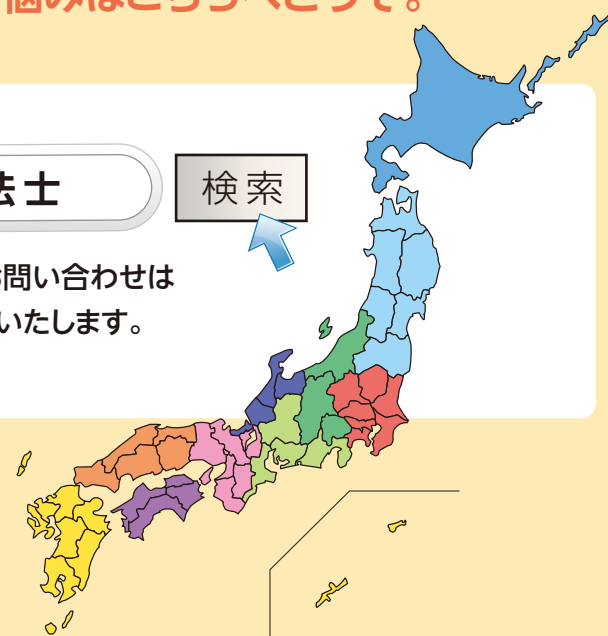
[高齢者]
介護予防・自立支援

全国47都道府県に理学療法士会があります！
地域ごとのお悩みはこちらへどうぞ。

理学療法士

検索

本冊子に関するお問い合わせは
こちらからお願いいたします。



発行 公益社団法人 日本理学療法士協会

〒106-0032 東京都港区六本木7-11-10

JPTA TEL : 03-5843-1747 FAX : 03-5843-1748



【第1版】

(令和4年3月31日現在)

協力 鈴木英樹

制作 理学療法ハンドブック作成部会

大野智之 辰巳昌嵩 長谷川大悟 石塚亮平

清水夏生 福嶋 篤 松田洋平 峯 貴文

渡邊基起 及川龍彦

理学療法ハンドブック



シリーズ①健康寿命



シリーズ②脳卒中



シリーズ③腰痛



シリーズ④心筋梗塞・心不全



シリーズ⑤スポーツ



シリーズ⑥糖尿病



シリーズ⑦変形性関節症



シリーズ⑧認知症



シリーズ⑨COPD



シリーズ⑩女性のライフステージ



シリーズ⑪がん



シリーズ⑫栄養・嚥下



シリーズ⑬肩関節周囲炎

日本理学療法士協会HPより
ダウンロード活用ください



引き続き、続刊をお楽しみに!

理学療法ハンドブック

シリーズ 14 在宅での危険予防



公益社団法人

日本理学療法士協会

Japanese Physical Therapy Association