

家庭で起こる病気やけがの予防（高齢者）

入浴中の事故

★予防のポイント

- 急激な温度変化は危険です。脱衣所だけでなく、浴室も暖めておきましょう。
- 入浴前後は十分に水分補給をしましょう。
- 一声かけてからお風呂に入り、家族は頻りに声を掛けましょう。
- お風呂から出るときは、急に立ち上がらず、ゆっくり出ましょう。
- 飲酒している、体調が悪い、睡眠薬を飲んだ場合は、入浴は控えましょう。



窒息

★予防のポイント

- お餅だけでなく、こんにゃく、大きな肉、パンなどは、小さく切って、食べやすくしましょう。
- あわてずによく噛んで、ゆっくり食べましょう。
- 一度にたくさんの量を口に入れるのはやめましょう。
- 食事の際はお茶や水分を用意しましょう。
- 高齢者や、脳梗塞などの人は、食べ物飲み込みにくくなっているので、周囲の方が食事を見守りましょう。



家庭内での転倒・転落

★予防のポイント

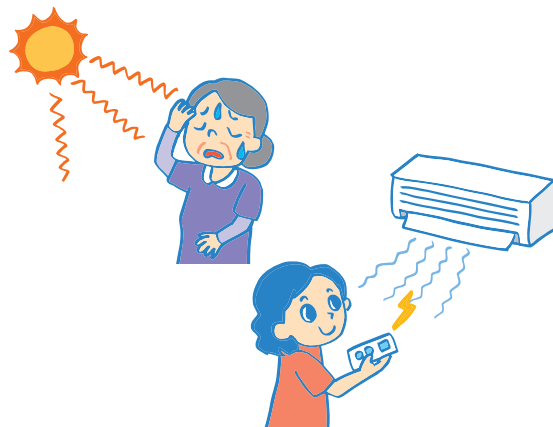
- 部屋では、新聞紙やチラシなど滑りやすい物は常に整理整頓しましょう。
- 靴下は、滑りにくいものを履きましょう。
- 夜間、足元を照らすライトを設置しましょう。
- 高齢者の居室は1階にして、なるべく階段を使わないようにしましょう。
- 階段には、手すりや滑り止めシートを設置しましょう。



熱中症

★予防のポイント

- 暑い日はエアコン等を上手に使い、こまめな水分補給を心がけましょう。
- 梅雨明けで暑くなる日は、体が暑さに慣れていないため、注意しましょう。
- 真夏の猛暑日は、できるだけ外出を避け、涼しいところで過ごしましょう。
- めまいや、吐き気、頭痛など、からだに異変を感じたら、涼しいところに避難しましょう。



はじめに
確認すること

子ども
の症状

大人
の症状

高齢者
の症状

救急車の
呼び方

電話相談
病院内

休日夜間
急患診療

事故防止
(子ども)
(高齢者)

応急手当