

# 住宅内の事故に注意!

実は交通事故よりも多い住宅内の事故!

住まいの中に数多くの危険が潜んでいます!

## ◎ 転倒・転落事故に注意しましょう!

- ・加齢にともない、足腰の筋肉が衰えてきます
- ・バランスや平衡感覚も低下してきます



- ▶ 部屋の段差やじゅうたんなどに足をとられないようにしましょう
- ▶ 階段でふらついて転落しないよう手すりを持ちましょう!
- ▶ はしごや脚立に乗って作業するときは注意しましょう!
- ▶ 無理な体勢をとらず、ひとつひとつの動作を安全に行いましょう

## ◎ 浴室での事故に注意しましょう!

- ▶ 浴室内は、滑りやすいので十分に注意しましょう!
- ▶ 冷えた脱衣所から熱いお湯に入るとヒートショックが起こります  
脱衣所を温める・お湯の温度調節・かかり湯をして入る
- ▶ アルコールが抜けていない状態での入浴は控えましょう!



## ◎ 誤嚥・誤飲・誤食に注意しましょう!

- ▶ 食事はゆっくりとよく噛んで食べましょう!
- ▶ 餅は小さく切って、お茶などで喉をうるおしてから食べましょう
- ▶ 入歯などの義歯を誤って飲まないように注意しましょう!

