

転倒

溺水

窒息

熱中症

高齢者の事故を防ごう

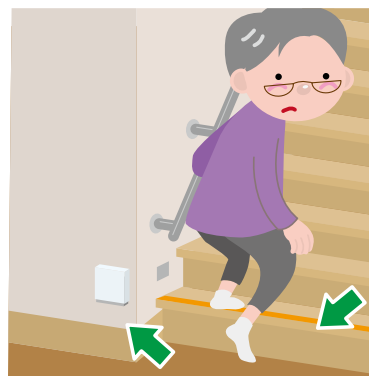
高齢者に多い事故を紹介します。発生頻度の多い事故と、事故防止のためのチェック項目をまとめています。予防策を知って、不慮の事故を未然に防ぎましょう。

転倒・転落

加齢・運動不足・病気や薬の影響が要因としてあります。
同一平面上でのつまづきを防ぐために部屋の整理や、適度な運動、夜は明るく照らし、しるしを貼るなど危ない所が目立つように、できることから始めましょう。

家の回りの危ないところをチェック

- ☑ 暗い足もとには明るく照らすライトなど
- ☑ コード類は動線上に電源コードを引かない
- ☑ 不安定な場所は手すりを付けるなど工夫を
- ☑ 段差・傾斜にはスロープを
- ☑ 浴室などのすべりやすいところには、滑り止めマットを



溺 水

消防庁のデータによると、お風呂での溺れは交通事故の2倍以上です。
お風呂での心停止は事故による溺水だけでなく、病気（急性心筋梗塞や脳卒中など）が原因で起こることもあります。冬の寒い浴室・脱衣所や、熱いお湯・長時間入浴、飲酒后・薬服用後の入浴は危ないので気を付けましょう。

快適で安全な入浴のためのチェック

- ☑ 入浴前後に水分補給
- ☑ 入浴の目安は 41℃以下 10 分まで
- ☑ 声かけ・見守り
- ☑ 飲酒後の入浴は避ける
- ☑ 意識がもうろうとしたら気を失う前に湯を抜く



窒息

「誤えん等の不慮の窒息」による事故は、高齢者の「不慮の事故」の中で最も死亡者数が多く、このうち約半数を「気道閉塞を生じた食品の誤えん」が占めています。歯の機能の低下や、かむ力・飲み込む力が弱くなる、だ液の量が少なくなるなど、加齢による変化が要因です。

窒息事故を防ぐためのチェック

- ☑ 小さく食べやすい大きさに
- ☑ 先に飲み物・汁物でのどを潤す
- ☑ ひとくちの量は無理のない範囲で
- ☑ ゆっくりよくかんでから飲み込む
- ☑ 食事中的見守り

※お餅は特に注意が必要です！

熱中症

高齢者は「暑さ」や「のどの渇き」を感じにくく、またトイレが近くなるのを嫌がって水分補給を控える場合もあります。

部屋の中でも熱中症になることを知り、室温の管理や水分補給をしっかりと行いましょう。

「熱中症」を防ぐためのチェック

- ☑ 水分補給はこまめに
- ☑ エアコン・扇風機を適切に使用
- ☑ 室内に温度計を置き、室温の目安を 28℃に
- ☑ すだれやカーテンで直射日光を遮る
- ☑ 涼しい服装で、外出時は日傘や帽子を利用

＋ 熱中症の応急手当 ＋

熱中症とは、温度や湿度が高い中で、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどいときには、けいれんや意識の異常など、様々な障害をおこす症状のことです。



消防庁によると、熱中症による救急搬送人員の内訳は、高齢者が半数を占めています。傷病程度別では、全体の約3割の方は入院（重症・中等症）が必要でした。発生場所別では、住居での発生が約4割を占めています。家の中でも、体から熱が逃げにくく熱中症になる可能性がありますので、注意しましょう。

「救急車を呼んだほうがいい?」「病院を受診したほうがいい?」悩んだとき
救急相談センター（東京消防庁）# 7 1 1 9

●東京消防庁ホームページ

<https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp>



消費生活パネル展のお知らせ

日程	10月14日(火)から17日(金)
時間	午前9時から午後5時(初日は正午から、最終日は午後3時まで)
場所	区役所ロビー
内容	パネル展示を中心に、悪質商法の未然防止と消費生活の知識普及のため、啓発リーフレットの配布や消費生活団体の活動紹介をします。

東京都と共同で実施します！ どなたでも無料でご相談になれます。

- 杉並区立消費者センター ☎03-3398-3121 (午前9時～午後4時)
- 東京都消費生活総合センター ☎03-3235-1155 (午前9時～午後5時)

多重債務 110 番 9月1日(月)・2日(火)

借金でお困りの方へ。一人で悩まず相談しましょう。

高齢者被害特別相談 9月8日(月)・9日(火)・10日(水)

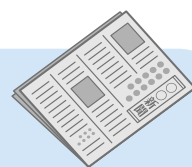
消費者被害や契約トラブルなどでお困りの高齢者の方を対象に、相談に応じます。

以下の窓口でも受け付けます。

- 東京都高齢者被害110番 03-3235-3366(高齢者本人)
- 東京都高齢消費者見守りホットライン 03-3235-1334
(※ご家族・ホームヘルパー・ケアマネージャー等からのお問い合わせ)

こんな相談がありました!!

高齢者の新聞契約トラブルにご注意!



相談事例

一人暮らしをしている高齢の母が、訪問販売で新聞の契約をしたことが分かった。1年後から2年間購読する契約となっているが、母は認知機能が低下してきており、契約したことも覚えていない。販売店に電話してやめたいと伝えたが、「クーリング・オフ期間は過ぎている」と断られてしまった。

消費者へのアドバイス

新聞購読をめぐるトラブルでは、高齢者に対する契約の相談が多く寄せられています。事例のように、認知機能が低下している高齢者が長期間の契約を求められたり、数年先から始まる契約を結んでしまったという相談が目立っています。

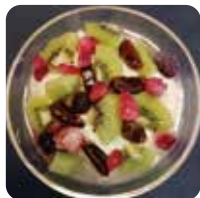
- 訪問販売で契約をした場合、クーリング・オフできるのは契約書面を受け取ってから8日間ですが、期間が過ぎていても販売方法に問題があるときは解約できることもあります。
- 新聞公正取引協議会・日本新聞協会販売委員会が定める「新聞購読契約に関するガイドライン」では、「相手方の判断能力が不足している状態で契約したとき(認知症の方など)」は、解約に応じるべきと定めています。該当する場合は、このガイドラインに基づいて解約交渉が可能です。
- 一人暮らしや高齢者のみの世帯には、家族やホームヘルパーなど周囲の見守りや声かけが大切です。見慣れない商品や契約書がないか、見知らぬ人が出入りしていないか、困った様子がないか等、日ごろから気をつけるようにしましょう。
- 困ったときは、消費者センターにご相談ください。



話題の「デーツ」を食卓に取り入れてみませんか？

デーツは「ナツメヤシ」と呼ばれるフルーツの実。樹になったまま熟して乾燥するので、食物繊維やミネラルを含み、コクのある甘さがあります。最近では店舗でも手に入るようになりました。そこで今回、消費生活サポーターがトッピングやソースとして使ってみました。

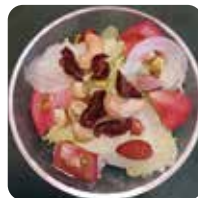
刻んでトッピングするだけ！



ヨーグルトにデーツ

材料 デーツ1粒（適当な大きさにカット）、無糖ヨーグルト200g

写真はキウイ、冷凍ミックスベリーを適量載せました。食べる少し前にデーツを入れると、水分を含んでレーズンのようなほどよい食感になります。



サラダにデーツ

材料 デーツ1～2粒（適当な大きさにカット）、ミックスナッツ（無塩）適宜、お好みの野菜

レタス、きゅうり、トマト、玉ねぎなどの野菜でサラダを作り、デーツとナッツをトッピングして市販のドレッシングをかけました。

デーツシロップの手作りソースを使って

デーツシロップの作り方

材料 デーツ2カップ、お湯2カップ

作り方 ①お湯にデーツを30分程度つけて、やわらかくする。
②なめらかになるまでブレンダーにかける。



約600gのシロップができました。



たこやきソースに！

■シロップ1：しょうゆ1～1.5で混ぜ合わせ、お好みソース風に。



きんぴらごぼうに！

■きんぴらごぼうに入れる砂糖の代わりにシロップを使いました。



棒棒鶏ソースに！

材料をすべて混ぜ合わせ、野菜とともに盛りつけた鶏肉の酒蒸しにかけます。

材料 ごま油、デーツシロップ、しょうゆ 各大さじ1
みそ、紹興酒 各小さじ1 豆板醤 少々
にんにくみじん切り、しょうが、すりごま 各少々

添加物なしの手作りデーツシロップは冷蔵庫に保管し、1週間くらいで使い切りました。個人的には少し甘味が欲しい時に使うと、味に深みが出ておいしく感じます。クリームチーズと合わせてパンにつけるディップにしたり、お菓子を作ったりして活用しようと思います。（消費生活サポーター）

商品の購入、契約などについてトラブルが起きたとき、迷ったときなどお気軽にご相談下さい！

杉並区立 消費者センター

相談専用 03-3398-3121

相談受付時間 午前9時～午後4時（土曜・日曜・祝日・12/29～1/3は休み）

杉並区立消費者センター

検索