

ひまわり通信

2025年 7月号

日	月	火	水	木	金	土
全体レク		1日 トランプ 全体レク	2日 書道 トランプ	3日 将棋 歌謡サークル	4日 書道 トランプ 全体レク	5日 将棋 歌謡サークル
6日 休み	7日 将棋 歌謡サークル	8日 トランプ	9日 書道 トランプ	10日 将棋 歌謡サークル 全体レク	11日 書道 トランプ	12日 将棋 歌謡サークル
13日 休み	14日 将棋 歌謡サークル	15日 トランプ	16日 書道 トランプ 全体レク	17日 将棋 歌謡サークル	18日 書道 トランプ	19日 将棋 歌謡サークル 全体レク
20日 休み	21日 将棋 歌謡サークル	22日 トランプ 全体レク	23日 書道 トランプ	24日 将棋 歌謡サークル	25日 書道 トランプ 全体レク	26日 将棋 歌謡サークル
27日 休み	28日 将棋 歌謡サークル 全体レク	29日 トランプ	30日 書道 トランプ	31日 将棋 歌謡サークル 全体レク		

7月を迎える、今年も半分が終わり、折り返し地点です♪

今回は「自宅内事故」について紹介したいと思います。最近、ひまわりのご利用者さんの中で、自宅内で転んでしまい、お休みした方が何名かおられました。自宅は皆様の安らぎの場所である反面、様々な危険が潜んでいます。

そこで、自宅内の事故の具体例と気を付けるポイントを紹介したいと考えました。皆さん、自宅での暮らしをより長く継続していくための一助になればと思います。

独立行政法人国民生活センターによると **65歳以上の事故のうち、自宅内事故は77.1%を占めています**。（以降、民間施設8.2%、一般道路6.9%）
自宅内の事故の発生場所は以下の通りです。

居室	45.0%
台所・食堂	17.0%
階段	12.9%
玄関	5.2%
洗面所	2.9%
風呂場	2.5%

その内、転落・転倒は約半数の52.5%を占めます！

高齢者は筋力、バランス能力、体の柔軟性が低下しているため、踏ん張ることやとっさの事態に対応できること、倒れかけた姿勢を立て直すことが難しくなります。また骨の強度が低下しているため、たった一度の転倒で骨折し、車いす、寝たきりにつながることも珍しくありません！

曜日別定員空き状況 6/30 現在 定員 35名

月	火	水	木	金	土
5	10	6	10	6	7

こんな事故が起きてます!!

〈居室〉

- ・家電製品のコードにつまずき転倒
- ・布団や敷居などのわずかな段差につまずき転倒
- ・ベッドから転落
- ・回転式の椅子で座り損ねて転倒
- ・床に置いていたチラシで足を滑らせ転倒
- ・仏壇の火が服に燃え移りやけど



コードが…ッ！！

〈台所・食堂〉

- ・マットなどの敷物につまずき転倒
- ・高いところにあるものを取ろうとして転倒
- ・長い袖の衣類に引火しやけど
- ・食事をつまらせて窒息



ぐらぐら…っ！！！

〈階段〉

- ・上り下りの際にスリッパが脱げて転落
- ・暗い中階段を使用し、足元が見えずに転倒



お…落ちる～っ！！

〈浴室〉

- ・長時間湯につかりすぎて立てなくなる
- ・浴室の床で滑って転倒
- ・ヒートショック（急激な温度変化により心筋梗塞や脳卒中、意識消失）
- ・浴槽にためたお湯やシャワーの温度が高くやけど

〈庭〉

- ・庭木の剪定中、梯子から転落、段差につまずき転倒、熱中症

〈玄関〉

- ・靴を履くときにバランスを崩して転倒

住宅内事故を防ぐためのポイント

- ・階段や動線上（家の中の歩く通路）に障害物は置かない。
- ・足元にはライトを設置して明るく見やすくする。
- ・火のそばでの作業時は袖や裾の広がった服や燃えやすい化繊の衣類は避ける。
- ・食事はゆっくりよく噛んで食べる。
- ・階段や段差には手すりを設置する。
- ・脱衣場・浴室の温度調節に注意する（温度差が大きくならないよう工夫する）。
- ・手の先で湯温を確かめてから身体全体に湯をかける。
- ・屋根の上や木の剪定などの高いところの作業は任せられる人に頼み、一人では行わない。

今回上げた例以外にも、皆さんの自宅ごとに、様々な危険（リスク）があると思います。今一度、周りを見渡し、危険なところはないか、その危険（リスク）を解消、軽減できないか、点検してみるのもいいですね。

これからも住み慣れた大好きな自宅で暮らし続けていくように頑張っていきましょう！



ふれあいセンター協同
ディサービスセンターひまわり　ふれあいセンター協同 2階
安佐南区西原九丁目8-22
電話：874-4085 FAX：874-4093 管理者：鬼塚

●写真の掲載につきましてはご利用者様・ご家族様の了解を頂いています。

昼食付無料体験利用実施中！！☆お気軽にお問合せください☆

☆過去のひまわり通信は、ホームページで見ることができます☆

「ふれあいセンター協同」で検索してみてください！