

長崎県消費者被害防止ネットワーク情報

警戒情報

配信日 令和5年12月28日

**高齢者の事故に注意し、年末年始を安全に過ごしましょう！
～ 餅による窒息、入浴中の溺水、掃除中の転倒・転落に注意 ～**

内容

年末年始は寒さに加えて家族の帰省や会食、大掃除など普段と異なった行動をすることが多い時期です。そのような中、高齢者にとっては加齢に伴う身体機能や認知機能の低下、病気や薬の影響などの要因によって思いがけない事故が発生しています。

餅による窒息、入浴中の溺水、掃除中の転倒・転落等に注意しましょう。

消費生活センターからのアドバイス

年末年始など冬に起こりやすい事故を防ぐためのポイントをご紹介します。

「餅による窒息」の防止

- 1 餅は、小さく切り、食べやすい大きさにしましょう。
- 2 一口の量は、無理なく食べられる量にしましょう。
- 3 お茶や汁物などを飲み、喉を潤してから食べましょう。
- 4 ゆっくりとよく噛んでから飲み込むようにしましょう。(噛まないで飲み物で流し込まない)
- 5 高齢者が餅を食べる際は、周りの方も食事の様子に注意を払い、見守りましょう。

「入浴中の溺水」の防止

- 1 食後すぐの入浴や、飲酒后、医薬品服用後の入浴は避けましょう。(入浴前には水分補給)
- 2 入浴する前に同居者に一声掛けて、意識してもらいましょう。
- 3 入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう。(温度計の活用。暖房設備や断熱性向上の検討も)
- 4 湯温は41度以下、湯につかる時間は10分までを目安にしましょう。(タイマーの活用)
- 5 浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。
- 6 浴槽内で意識がもうろうとしたら、気を失う前に湯を抜きましょう。

「掃除中の転倒・転落」の防止

- 1 滑りやすい場所では転倒に十分注意し、足場が濡れている場合は事前に拭き取りましょう。
- 2 踏み台や脚立、はしごは身体のバランスを取りやすい用具を使い、安定した場所で無理なく行いましょう。高所作業は極力控えましょう。
- 3 作業道具や洗剤などは、取扱説明や注意表示をよく確認し、正しく使用しましょう。
- 4 年齢や個々の体力を勘案し、無理な作業は控えて整理しましょう。

おかしいと思ったら、一人で悩まず 早めに相談を

長崎県消費生活センター 095-824-0999

[相談受付時間] 平日(月～金曜日) ... 午前9時～午後5時(12時～13時を除く)

全国共通ダイヤル 188 (イヤヤ!)

長崎市消費者センター
(095-829-1234)

佐世保市消費生活センター
(0956-22-2591)

島原市消費生活センター
(0957-62-9100)

諫早市消費生活センター
(0957-22-3113)

大村市消費生活センター
(0957 52 9999)

平戸市消費生活センター
(0950 22 9122)

松浦市消費生活センター
(0956-72-1861)

対馬市消費生活相談所
(0920-52-8322)

壱岐市消費生活センター
(0920-48-1135)

五島市消費生活センター
(0959-72-6144)

西海市消費生活センター
(0959-37-0145)

雲仙市消費生活センター
(0957 38-7830)

南島原市消費生活センター
(0957-82-3010)

各町にも相談窓口があります

