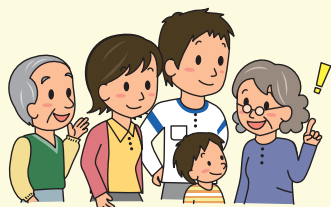


## 5.お年寄りによくある事故とその対処法

お年寄りによく見られる家の中での事故として、食べ物をのどに詰まらせた窒息や入浴中の事故、転んだ際の大けがなどがあります。年齢とともに体の機能が低下するので、住居の整備や周りにいるご家族の配慮が大切です。

ここでは、お年寄りによく見られる事故とその対処法について、主なものを紹介しますので、ふだんから、お年寄りの事故に備えておきましょう。



### (1)食べ物がのどに詰まった

お年寄りは、かんだり飲み込んだりする力が弱くなっていますので、餅や硬い肉などの食べ物による窒息事故が発生しがちです。

食べ物をのどに詰まらせると、**息苦しくて声が出なくなりま**すので、すぐに気道内の異物を取り除く必要があります。**意識がない場合には、すぐに救急車を呼びましょう。**



#### ワンポイントアドバイス

#### 食べ物がのどに詰まったときの対処法

- 異物が口の中に見えるときは、指をほおの内側に沿って差し入れ、詰まっているものをかき出します。あわてて奥に押し込まないように注意しましょう。
- 次の2つの方法は、意識があるときのみ行ってください。

#### 背部こう打法

手のひらで背中の中肩甲骨の間を4~5回、力強く連続して叩きます。

4~5回  
叩く!!



#### 腹部突き上げ法(ハイムリッヒ法)

腕を後ろから抱えるように回します。片方の手で握りこぶしを作り、みぞおちのやや下方に当て、その上をもう一方の手で握り、みぞおちに押しつけ、上方に向かって圧迫するように突き上げます。

突き  
上げる



#### 食べ物で窒息しないために

- ①餅や肉などは、小さく切って食べやすい大きさにしましょう。
- ②急いで飲み込むことなく、ゆっくりかんで食べるようにしましょう。
- ③食事は、なるべく家族などと一緒にするようにしましょう。