

「神奈川不惑クラブ 安全講習」

自宅に潜む危険！  
★介護現場からの証言★

～目指せ！ゴールドパンツ～

令和7年8月24日

# 《自己紹介》

《氏名》 茶屋 繁美 (ちゃや しげみ)

《勤務先》 チャームシニアリビング株式会社 (カイマド)

《資格》

介福祉士 介護支援専門員 (ケアマネージャー) 社会福祉士

《出身地》 兵庫県神戸市

介護付き有料老人ホーム

チャームプレミア山手町・チャームプレミア御殿山参番館ホーム長  
地域包括支援センター&居宅介護支援事業所ケアマネージャー

特養・老人保健施設・デイサービス

# 70歳以上 自宅で起こる事故 ベスト5

- ▶①転倒・転落による骨折
- ▶②浴室での溺水・ヒートショック
- ▶③やけど
- ▶④窒息・誤嚥
- ▶⑤感電・火災



## ① 転倒・転落

「腰椎圧迫骨折」  
・「大腿骨骨折」は  
寝たきりの原因に！



## 転倒・転落事故の主な原因

- ▶ 階段での転落や転倒・踏み外したりバランスを崩す
- ▶ 起床時や夜間のトイレなどでベッドからの転落や転倒
- ▶ 靴下やカーペット、バスマット、毛布などに足を取られて転倒
- ▶ 庭やベランダ出の作業や 出入りの際の転倒
- ▶ 浴室で滑る

→高齡者事故の約6割を占める



## ②浴室での溺水・ ヒートショック

### ●冷えた脱衣所

熱い浴槽で急激な血圧変化

→浴室と脱衣所の温度を一定に保つ（特に冬季に要注意）

### ●意識消失

浴室でおぼれる危険

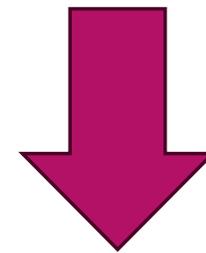
→ひとりの時に入浴しない！



### ③ やけど

● ストーブ・電気毛布・湯たんぽなどでの火傷・低温火傷

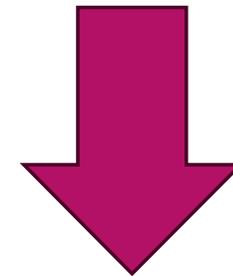
● ストーブの上にお鍋・やかんを置いている



● 皮膚が弱く重症化しやすい

## ④ 誤飲・誤嚥

- 食べ物が気管に入り 窒息・肺炎
- お持ち・パンなどで発生
- 包み・洗剤・洗剤などの異食



- 誤嚥性肺炎の予防のためには口腔ケアが重要！
- 食事形態に注意・とろみ材利用

# 兵庫県立西宮病院 食形態早見表

2023.4月更新

学食分類2021 コード	-	0j	1j	2-1	3	4				-	-
食種名	普通流動食	嚥下開始食	ゼリー食	ペースト食	ムース食	3分菜あんかけ	3分菜	5分菜あんかけ	5分菜	軟菜食	常食
形態	液体状	ゼリー状	ゼリー状	ペースト状	ムース状 (粉砕再成型)	1cm以下カット +とろみあん	1cm以下カット	カットなし +1cm以下カット +とろみあん	カットなし +1cm以下カット	カットなし	カットなし
特徴	汁物、重湯、 ジュースを提 供。	均質で付着性・ 凝集性・かたさ に配慮したゼ リー	均質で付着性・ 凝集性・かたさ に配慮したゼ リー状の食事	・食材をペー スト状にし中間 のとろみに調整。 ・べたつかずま とまりやすい。	・形はあるが軟 らかく舌と口蓋 で押しつぶせる 硬さ。 ・ムース食材に トロミあんをか けたりドレッシ ングを添えて提 供。	・全ての食材を 1cm以下にカッ ト。肉はミンチ 肉を使用。 ・あんをかけて まとまりやすく したもの。	・全ての食材を 1cm以下にカッ ト。肉はミンチ 肉を使用。	・魚や一部の煮 物はそののまま の形態、つぶせ ない食材は1cm 以下にカット。肉 はミンチ肉を使 用。 ・あんをかけて まとまりやすく したもの。	・魚や一部の煮 物はそののまま の形態、つぶせ ない食材は1cm 以下にカット。肉 はミンチ肉を使 用。	・咀嚼・嚥下 に特別な配慮を しない通常の食 事。 ・揚げ物や硬 い食材は提供し ない。	咀嚼・嚥下 に特別な配慮を しない通常の食 事。 ・揚げ物や歯 ごたえのある食 材も提供。
写真											

## 主食分類表

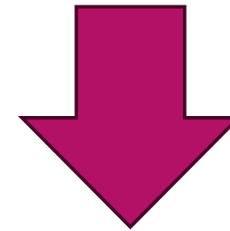
学食分類2021 コード	-	1j	2-1	2-2	4	4	4	4	-
主食名称	重湯	粥ゼリー	ペースト粥/ パワー粥	とろみ粥/ パワー粥	3分粥	5分粥	全粥/ パワー全粥	軟飯	米飯
形態・ 特徴	一般的な重湯	お粥ゼリーの素 を使用した粥の ゼリー	全粥を酵素分解 し、ミキサーで 攪拌したものを 中間のとろみに 調整した粥	全粥を酵素分解 し、中間のとろ みに調整した粥	全粥3に対し重 湯7の割合で混 ぜた粥	全粥5に対し重 湯5の割合で混 ぜた粥	一般的な全粥	軟らかく炊いた 米飯	一般的な米飯
写真									

※パワー粥とは、MCTオイルを添加しカロリーアップした粥です。



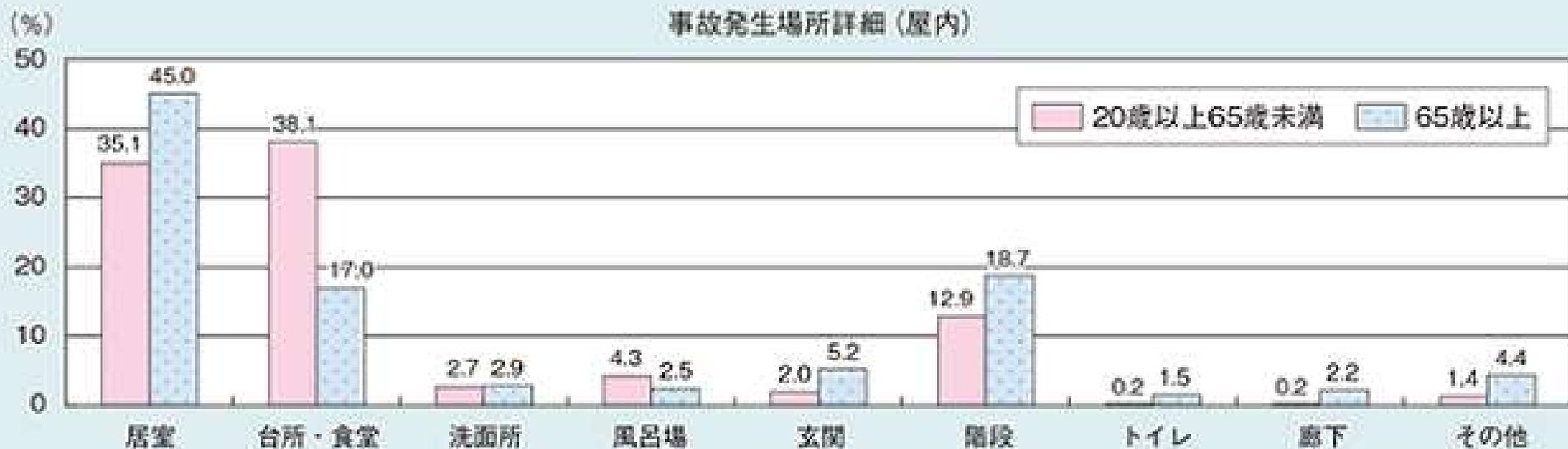
## ⑤火災・感電

- 古い家電やストーブに注意
- たこ足配線・コード劣化に注意



- ストーブの周りに新聞や衣類は置いていないか？

# 事故発生場所（自宅）



# いつまでもラグビー を続けるために...

## ①バランスの良い食事と水分補給

タンパク質・野菜・カルシウムなどバランスの良い食事

- ・意識的な水分補給

## ②適度な運動と体のケア

- ・毎日無理のない範囲で体を動かす
- ・転倒予防のため筋力・バランス力維持
- ・動かないことが最大の老化リスク

## ③人との交流と心の健康

- ・家族・友人など人と関わる機会を持つ
- ・孤立は心身の不調を招く

## 2025年問題とは？

- ▶ 3人に1人が 65歳以上
- ▶ 団塊の世代が後期高齢者
- ▶ 5人に1人が75歳以上

### ①医療・介護の需要急増

高齢者人口が増加し、医療や介護サービスの需要が急激に増加

### ②社会保障費の増大

年金や医療・介護にかかる社会保障給付費が急増し、財政的な負担大

### ③人手不足

労働力人口が減少し、特に介護や医療分野での人手不足が深刻化

### ④ビジネスケアラーの増加・介護離職

超高齢社会への突入により、社会全体の構造が大きく変わることが懸念

## 2040年問題とは？

★団塊ジュニアが 全員65歳以上

★高齢者の割合が35%となり

高齢者人口のピークを迎える

### 1・労働力不足の深刻化と経済縮小

現役世代の人口が大幅に減少しあらゆる産業で人手不足

### 2・社会保障制度の維持困難

高齢者の増加と現役世代の減少により医療介護年金などの社会保障費が増大となる

### 3・社会インフラ老朽化

道路・上下水道などの社会インフラ公共施設の老朽化が進行

### 4・地方の過疎化・自治体消滅の危機

空き家や空き地の増加による治安・景観の悪化

図1 高齢者人口及び割合の推移（1950年～2040年）

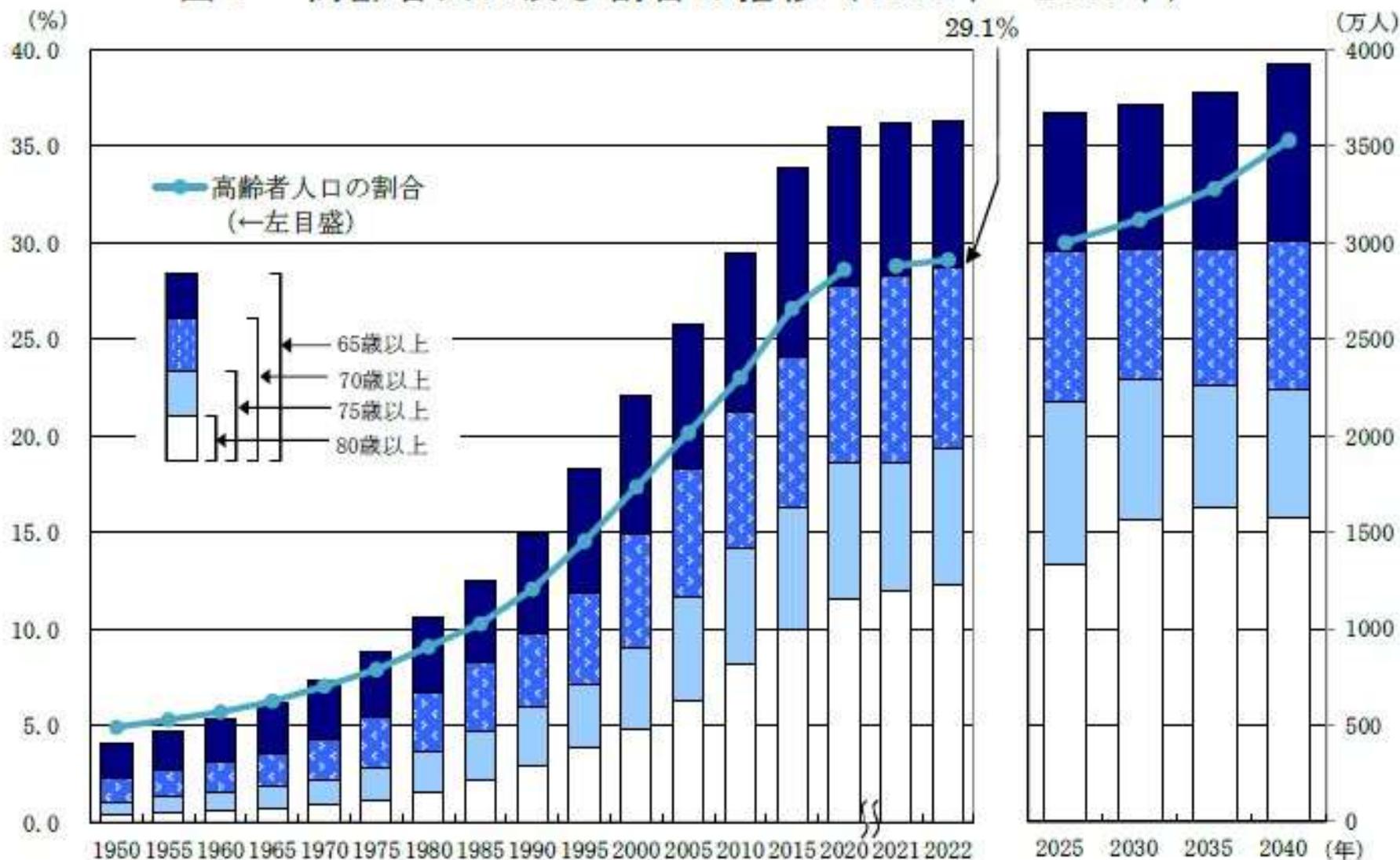


表2 高齢者人口及び割合の推移（1950年～2040年）

年次	総人口 (万人)	高齢者人口（万人）				総人口に占める割合（%）			
		65歳以上	うち 70歳以上	うち 75歳以上	うち 80歳以上	65歳以上	うち 70歳以上	うち 75歳以上	うち 80歳以上
1950	8320	411	234	106	37	4.9	2.8	1.3	0.4
1955	8928	475	278	139	51	5.3	3.1	1.6	0.6
1960	9342	535	319	163	67	5.7	3.4	1.7	0.7
1965	9827	618	362	187	78	6.3	3.7	1.9	0.8
1970	10372	733	435	221	95	7.1	4.2	2.1	0.9
1975	11194	887	542	284	120	7.9	4.8	2.5	1.1
1980	11706	1065	669	366	162	9.1	5.7	3.1	1.4
1985	12105	1247	828	471	222	10.3	6.8	3.9	1.8
1990	12361	1493	981	599	296	12.1	7.9	4.8	2.4
1995	12557	1828	1187	718	388	14.6	9.5	5.7	3.1
2000	12693	2204	1492	901	486	17.4	11.8	7.1	3.8
2005	12777	2576	1830	1164	636	20.2	14.3	9.1	5.0
2010	12806	2948	2121	1419	820	23.0	16.6	11.1	6.4
2015	12709	3387	2411	1632	997	26.6	19.0	12.8	7.8
2020	12615	3603	2779	1860	1154	28.6	22.0	14.7	9.1
2021	12553	3621	2833	1865	1194	28.8	22.6	14.9	9.5
2022	12471	3627	2872	1937	1235	29.1	23.0	15.5	9.9
2025	12254	3677	2961	2180	1331	30.0	24.2	17.8	10.9
2030	11913	3716	2969	2288	1569	31.2	24.9	19.2	13.2
2035	11522	3782	2971	2260	1629	32.8	25.8	19.6	14.1
2040	11092	3921	3013	2239	1578	35.3	27.2	20.2	14.2

資料：1950年～2020年は「国勢調査」、2021年及び2022年は「人口推計」

2025年以降は「日本の将来推計人口（平成29年推計）」出生（中位）死亡（中位）推計

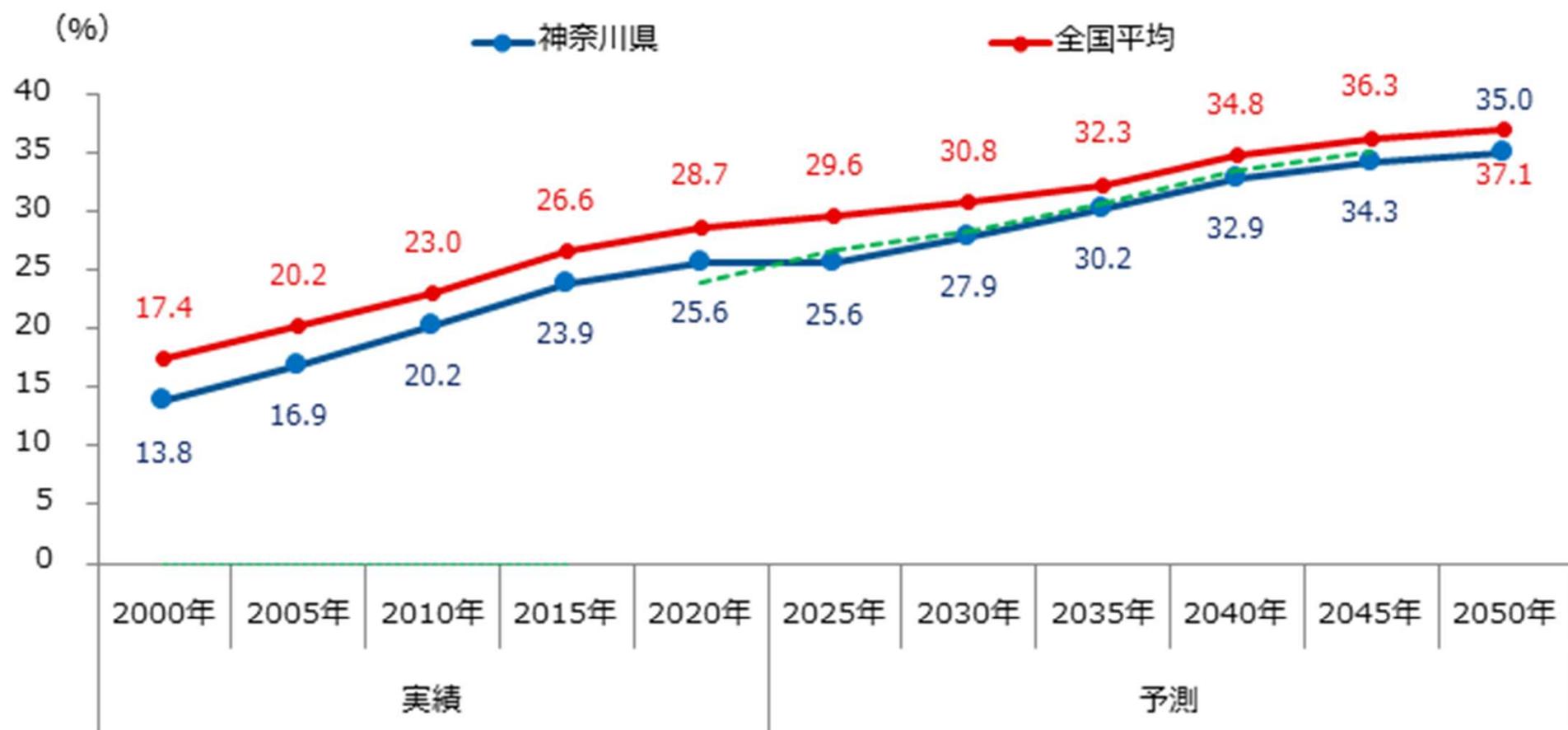
（国立社会保障・人口問題研究所）から作成

注1）2021年及び2022年は9月15日現在、その他の年は10月1日現在

注2）国勢調査による人口及び割合は、2015年までは年齢不詳をあん分した結果、2020年は不詳補完結果

注3）1970年までは沖縄県を含まない。

## 神奈川県の高齢化率の推移



※高齢化率：総人口にしめる65歳以上の人口割合（%），年齢不詳を除いて算出

※図中の緑の点線は、前回2018年3月公表の「将来人口推計」に基づく当地域の高齢化率

## これからの高齢者施設の課題

### ①人手不足の深刻化

- ・ 介護・看護職員・医療専門職の不足

### ②施設の供給不足と多様なニーズへの対応

- ・ 認知症・医療ニーズの高い高齢者への対応・生活習慣病や慢性疾患への対応・経済格差

### ③テクノロジーの活用とデジタル化

- ・ 見守りシステムや介護ロボットの普及

## インカム（アプリ型）



YouTube動画



## お掃除ロボット



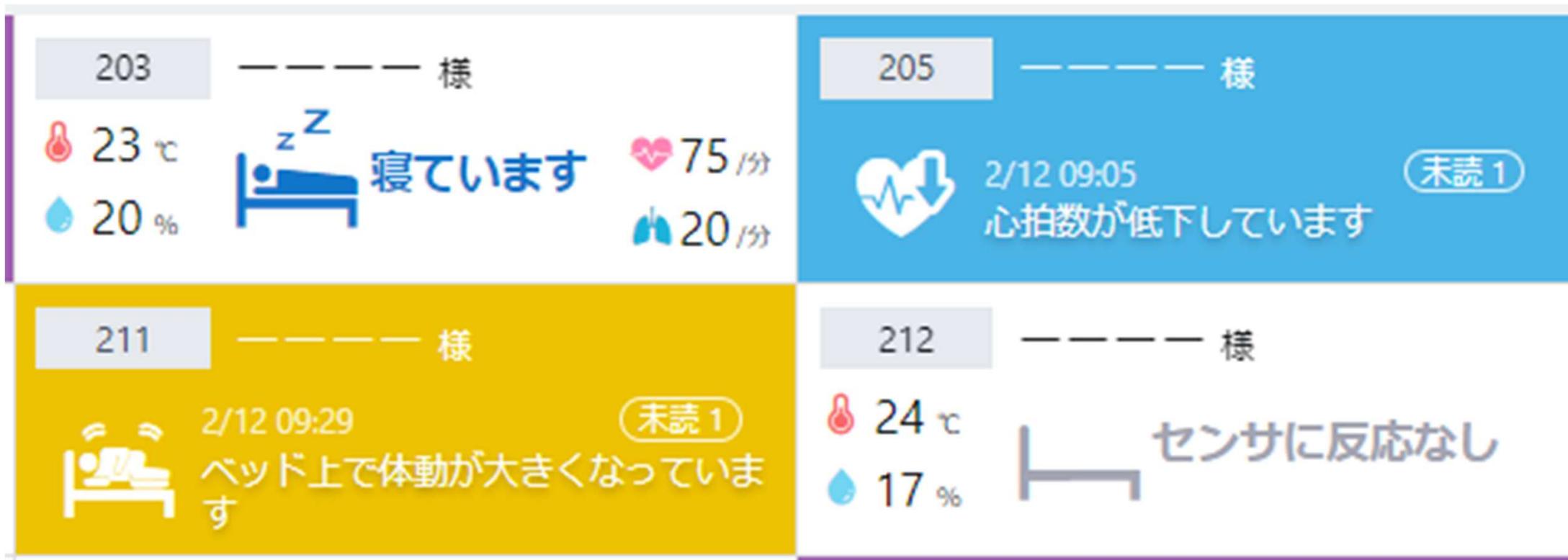
## 配膳ロボット



## ポータブルエコー

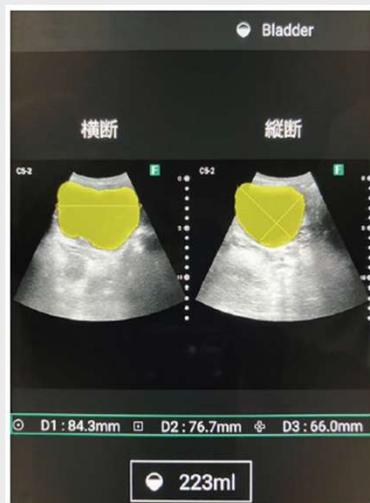


## 見守り支援機器



ライフリズムナビ（眠りセンサー）

# ポータブルエコー (AI機能)



活用紹介



ポータブルエコーのインタビュー：有料老人ホームの排尿ケアで活用されるポータブルエコー～アセスメントの客観化と入居者のQOL向上に貢献 | 富士フイルム [日本] (fujifilm.com)

(介護の相談窓口)

《よくあるお悩み事》

- ▶ 自宅での介護の負担が大きくなってきている
- ▶ 一人暮らし・老々介護を続けていくことが心配
- ▶ 病院から退院の話が出ているが自宅に戻れる状態ではない
- ▶ 家族が自宅に通うのに距離がある

チャームシニアリビング株式会社

(介護の相談窓口)



- ①身元保証
- ②家族信託
- ③任意後見
- ④財産管理
- ⑤遺言
- ⑥家財整理
- ⑦自宅売却
- ⑧施設探し (無料相談)

《(株)チャームケア  
コーポレーション》

- ①チャームプレミア山手町
- ②チャームプレミア鎌倉山
- ③チャームスイート新横浜
- ④チャームスイート東逗子
- ⑤チャーム新川崎
- ⑥チャームスイート能見台  
(12月オープン)
- ⑦チャームスイート宮前平  
(2027年予定)

《首都圏で55ホーム》  
《近畿圏50ホーム》

老人ホーム > ホームを探す > 神奈川県 > 横浜市

