

# 高齢者の転倒事故を防ごう！

## 高齢者の安全対策委員会

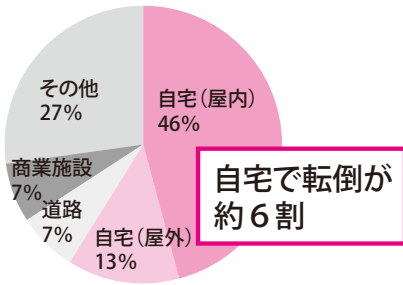
秩父市では、世界基準の安心・安全なまちづくりを進めるため、セーフコミュニティの国際認証取得に向けた活動を推進しています。今回は高齢者の安全に対する具体的な取り組みを紹介します。

秩父市内の高齢者について、アンケートや救急搬送データなどを見ると、自宅での「転倒」によるケガが非常に多いことがわかりました(図1)。

### 自宅内での転倒・転落を防ぐ

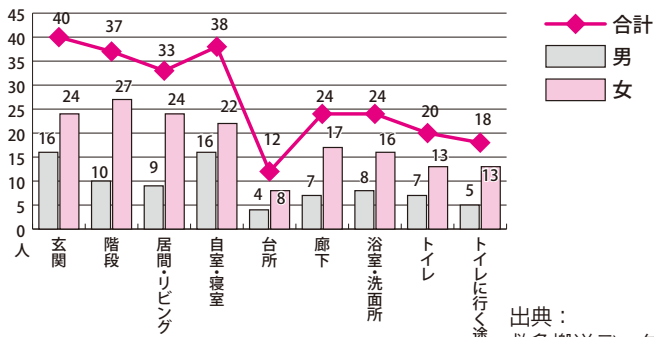
転倒する場所では玄関が最も多く、ほかには寝室や居間などちょっとした段差や障害物につまずいて転倒する事例が多くなっています。

図1 高齢者の転倒場所  
(発生件数=987件)



出典：救急搬送データ

図2 高齢者の転倒・転落(主な発生場所)



出典：救急搬送データ

す(図2)。また、骨折などの重けがも多く発生しています。こうした自宅内での転倒を防ぐには「段差」をなくすことが有効で、介護保険による助成制度もあります。

しかし、転びにくい体づくりを

することも大切です。お金をかけて住宅の改修するのは大変ですが、ちょっとした体力づくりの努力を継続することで、お金をかけずに誰でも簡単に転倒を予防できるのです。

### ちちぶお茶のみ体操の普及

こうしたことから委員会では、自宅でもできる「ちちぶお茶のみ体操(通称・茶トレ)」を普及させる取り組みを行っています。



写真① 宮側町長寿クラブで継続的な茶トレを実施

転倒・転落の原因の一つとして筋力の低下が考えられます。茶トレは運動機能の衰えから発症する「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」を予防するため、ちちぶ医療協議会により作成されました。現在、宮側町長寿クラブ(写真①)のほか、3町会において継続的に実施する取り組みを行っています。テレビを見ながら、

散歩をしながら、友だちとおしゃべりをしながら、ぜひ、茶トレを行ってください。

### 歩行中の交通事故にも注意!

平成25年10月〜平成26年10月までのわずかに約1年の間に、市内で歩行中の高齢者が交通事故で4人亡くなっています。いずれも早朝や夜間の暗い時間帯に発生していました。反射材を着けるだけで、暗闇でも遠くから視認できるようになります(図3)。ご自身の命を守るため、反射材を着用していただくようお願いいたします。

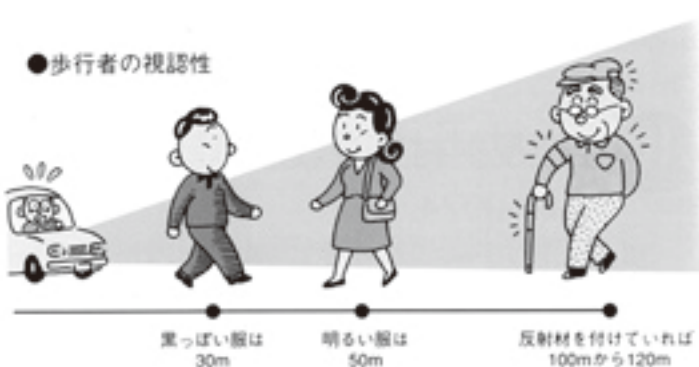


図3 反射材を着用すれば100m先でも視認できます。

問 危機管理課 ☎ 22-12206