

# 転倒予防のための

## 「ちちぶお茶のみ体操」と「秩父ポテくまくん健康体操」

救急搬送データによる65歳以上の高齢者の救急搬送件数は、年間300件以上発生しており、年々増加する傾向にあります。搬送件数のうち、約半分が転倒・転落によるものであり、特に自宅内での転倒が多くなっています。

こうした結果から、高齢者の安全対策委員会では、高齢者の転倒などによるケガの予防に努めるため、「ちちぶお茶のみ体操（通称：茶トレ）」と「秩父ポテくまくん健康体操」の普及に取り組んでいます。なお、取り組みの成果もあり、救急搬送割合では、現状を維持しています。

### ちちぶお茶のみ体操（図1）

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たものです。自宅でもできる「お茶のみ体操」として、足腰の関節に負担が少なく、膝や腰まわりの筋肉を鍛

えるもので、少しの時間でもできるようになっていきます。テレビを見ながら、音楽を聴きながらできますので、ぜひご自宅でも実践してみてください。

問 地域医療対策課 ☎22-2279

秩父ポテくまくん健康体操（図2）筋力づくり・仲間づくり・認知症予防に「安全で効果の期待できる体操」として、集会所など歩いて通える場所で行っています。体操の内容は、重りを使わず、筋力アップの簡単な体操です。講習を受けたサポーターを中心に地域の皆さんが主体となり活動しており、現在市内8か所で立ち上がっています。開催の条件は週1回以上最低

ちちぶ医療協議会のホームページ（<http://www.chichibu-hsp.org/>）でも紹介しています。監修 渡會 公治/山田 昌樹 作成 ちちぶ医療協議会

図2



3か月継続することです。開催希望がありましたら秩父包括支援センター（☎22-2582）までご相談ください。

問 危機管理課 ☎22-2206