

高齢者の転倒原因の約91%が足元！ 自宅ですでできる転倒予防対策を！

セーフコミュニティちちぶ

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、年間約300件発生し、年々増加する傾向です。直近のデータでは、搬送件数のうち、7割以上が転倒・転落によるもので、約半分が自宅内の転倒です。

自宅内の転倒・転落を調べると、女性が男性の2、5倍以上ケガをしており、午前8時から10時の時間帯での、女性のケガが大変多く発生しています。その発生場所は、自室・寝室が特に多く、次いで滑りやすい廊下、段差がある玄関、居間・リビングなどで多くなっています。

高齢者の安全対策委員会では、家庭内の危険箇所を啓発するため、「秩父市高齢者の転倒予防リーフレット」(図1)を作成し、各世帯への回覧や、敬老会・老人クラブで配布しています。

このリーフレットは、高齢者に対してアンケート調査を行い作成したもので、自宅内の危険箇所や、あまり予算をかけずにできる簡易的な対策を掲載しています。

自宅内の新聞やコードでつまずいてケガをするケースでは、片付けたら束ねたりするだけで、予防できる対策もあります。救急搬送データを参考にし、転倒に注意してください。



図1 簡易対策や危険な場所ランキングを掲載 (左)



図2

次に、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。これを予防するための取り組みとして、ちちぶお茶のみ体操(茶トレ)と秩父ポテくまくん健康体操があります。

秩父ポテくまくん健康体操 重りを使った筋力アップの簡単な体操で、筋力づくり・仲間づくり・認知症予防として、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公会堂などで活動をしています。

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、ちちぶ医療協議会が作成しました。

茶トレは、足腰の関節に負担が少なく、膝や腰まわりの筋肉を鍛えられるので、少しの時間でもできる体操です。テレビや音楽を楽しみながらできるので、ぜひ実践してください。



茶トレを地域で積極的に実施していただくため、体操を動画で実演したDVDを作成し、敬老会で各町会へ配布しました。地域で集まる際には、ぜひご利用ください。

コミュニティ助成事業で、公会堂用備品を整備



東町会では公会堂用備品(空調設備・照明器具)を、(一財)自治総合センターが実施している宝くじの助成金で整備しました。この事業は、宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源に実施しているコミュニティ助成事業で、地域の健全な発展を図る各種活動を支援するためのものです。

収入を財源に実施しているコミュニティ助成事業で、地域の健全な発展を図る各種活動を支援するためのものです。

☎総務課 ☎22-2251

☎危険機管理課 ☎22-2206