

**みんなで作ろう！セーフコミュニティちちぶ**

## **高齢者の安全対策委員会事業報告**



**国際認証都市  
セーフコミュニティちちぶ**

**発表者：委員長 多比羅幸男**

**所 属：秩父市老人クラブ連合会**

# 高齢者の安全対策委員会の構成

区分	団体・組織名	委員数
住民組織等 (10)	秩父市老人クラブ連合会	2名
	秩父市在宅福祉員連合会	1名
	秩父市町会長協議会	2名
	秩父市民生委員・児童委員協議会	1名
	秩父市健康推進員連絡会	1名
	秩父市社会福祉事業団	1名
	秩父市社会福祉協議会	2名
行政機関 (6)	<b>秩父市</b> （社会福祉課、高齢者介護課、包括支援センター、地域医療対策課、 <b>公募職員</b> ）	<b>6名</b>

# 課題と委員会の取り組み

課題	委員会の取り組み
高齢者は、自宅での「転倒・転落」による救急搬送件数が多い。(課題1)	①「ちちぶお茶のみ体操」及び「ちちぶポテくまくん健康体操」の普及 ②住環境の整備
転倒について不安を感じている高齢者が多い。(課題2)	
ひとり暮らしの高齢者世帯が増加している。(課題3)	③ふれあいコールの充実 ④高齢者サロンの設置
支援を求めている高齢者が多い。(課題4)	
交通ルールを守ら(れ)ない高齢者が多い。(課題5)	⑤交通安全に対する意識の啓発

# 取り組み1

## ■ちちぶお茶のみ体操とちちぶポテくまくん健康体操の普及

転倒予防対策として、自宅で少しの時間でできる「ちちぶお茶のみ体操」と地域で集まって実施する「ちちぶポテくまくん健康体操」の普及を図ります。

秩父お茶のみ体操



高齢者全体へ展開

秩父ポテくまくん健康体操



サポートは、お揃いの水色のポロシャツを着て、皆さんが体操を続けられるようにお手伝いしています！

サロンとしても活動 4

# 体操の効果

## ■ちちぶお茶のみ体操

2年目

3年目

項目	結果
立上りテスト（平均年代）	51際
ステップテスト（平均年代）	69歳
ロコモ25（平均年代）	37歳



項目	結果
立上りテスト（平均年代）	50際
ステップテスト（平均年代）	67歳
ロコモ25（平均年代）	50歳



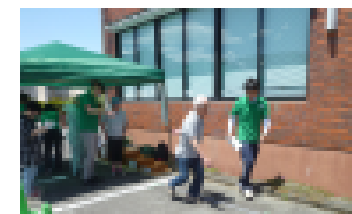
項目	結果
立上りテスト（平均年代）	56際
ステップテスト（平均年代）	71歳
ロコモ25（平均年代）	40歳

データ提供：宮側町老人クラブ 7名

①立ち上がりテスト ②ステップテスト ③ロコモ25（点数）

⇒すべての項目で、結果が上下している

## ※現状維持ポテ効果あると健康体操



1回目	項目	結果
	片足立ちテスト（右足）	24.92秒
	片足立ちテスト（左足）	28.59秒
	立ち上がりテスト	19.24回
	TUGテスト	6.89秒



2回目	項目	結果
	片足立ちテスト（右足）	33.35秒
	片足立ちテスト（左足）	29.59秒
	立ち上がりテスト	23.09回
	TUGテスト	6.34秒



3回目	項目	結果
	片足立ちテスト（右足）	41.5秒
	片足立ちテスト（左足）	49.6秒
	立ち上がりテスト	22.5回
	TUGテスト	6.6秒

- ①片足立ちテスト（右足） ⇒ 秒数が上昇
- ②片足立ちテスト（左足） ⇒ 秒数が上昇
- ③立ち上がりテスト（30秒間） ⇒ 回数が増加
- ④TUGテスト（立つ・歩く・回る・歩く・座る） ⇒ 秒数が減少

出典：高齢者介護課

効果あり

# 評価①

## 体操の認知度及び実践者の増加（短・中期評価）

### ■秩父お茶のみ体操

区分	2014年	2015年	2016年	2017年
開催回数	91回	65回	52回	235回
実参加人数	2065人	1794人	1557人	5494人

データ：地域医療対策課提供

- 体操養成（スーパー）指導者 139名（2017年末）
- 茶トレの認知度 81%（H28年度教室参加者アンケート）

### ■秩父ポテくまくん健康体操

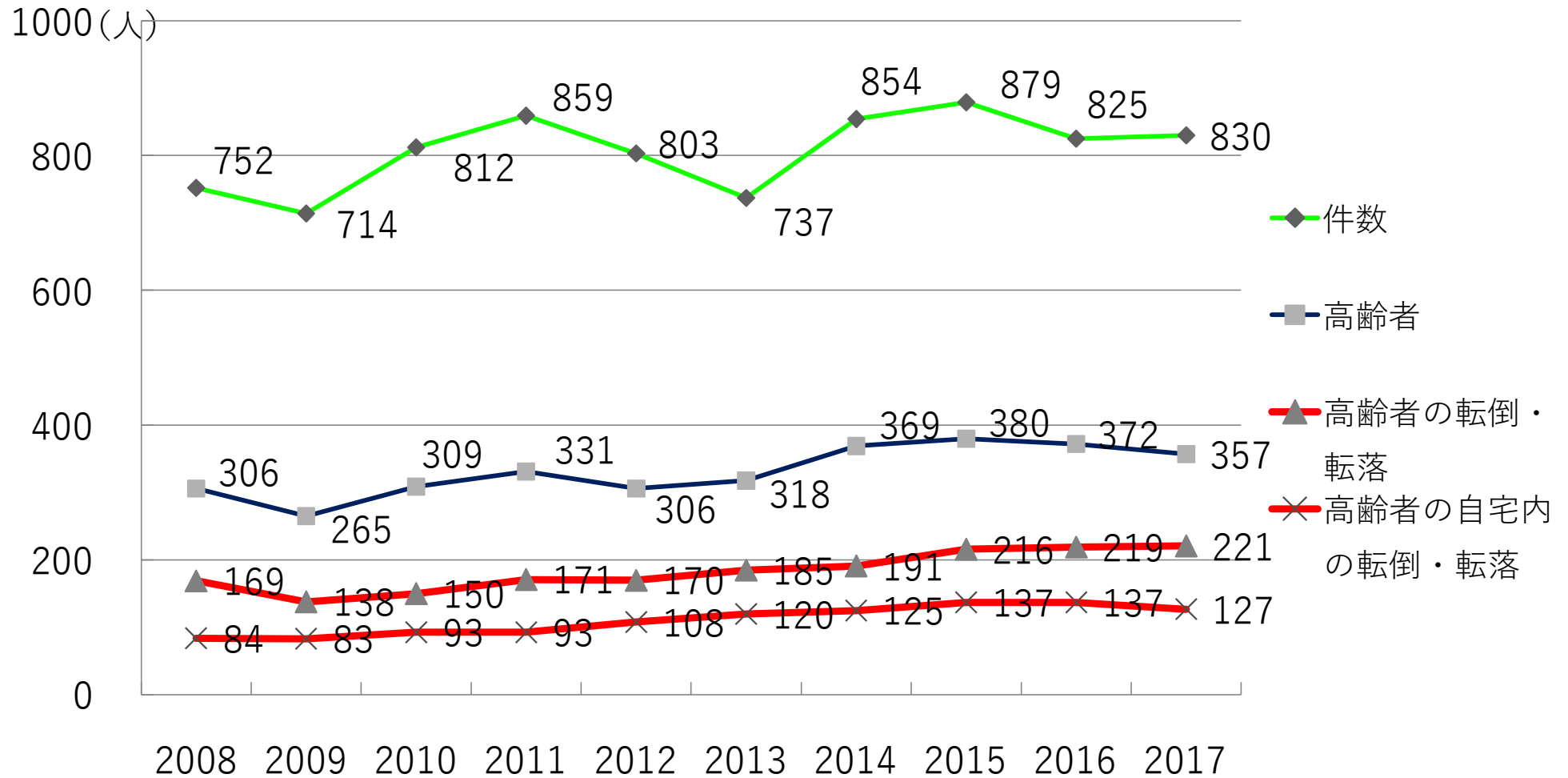
区分	2014年	2015年	2016年	2017年
開催回数	—	—	77回	224回
実参加人数	—	—	2,116人	4564人

データ：秩父市地域包括支援センター提供

- 秩父ポテくまくん健康体操指導員 92名（2017年末）

# 評価②

## ■転倒によるケガの減少（長期評価）



# 取り組み2

## ■住環境の整備

家庭内のケガの実態をアンケート調査した結果を反映した啓発リーフレットを作成、配布し、住環境の整備を啓発する。

危険な箇所ランキングを掲載

簡易対策を掲載

年度	実績
2014年度	高齢者のケガの実態調査 (500人)
2015年度	啓発チラシ作成 5000枚 (東洋大協力)
2016年度	老人クラブ連合会、敬老会にて、リーフレット配布
2017年度	
2018年度	リーフレット見直し (東洋大協力)

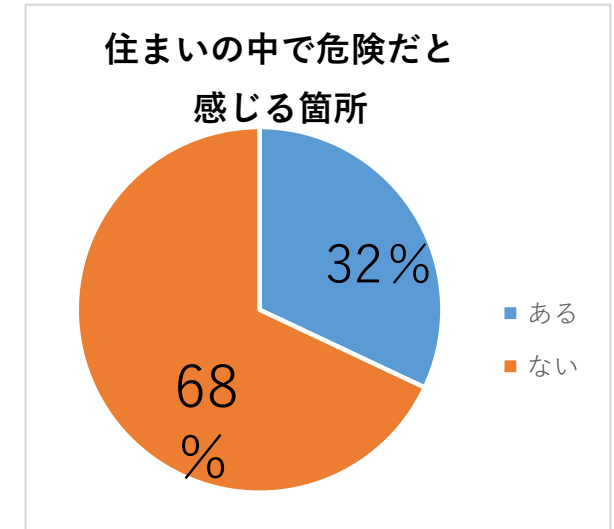




# 評価①

## ■家庭内危険箇所の認識の割合(短期評価:意識変化)

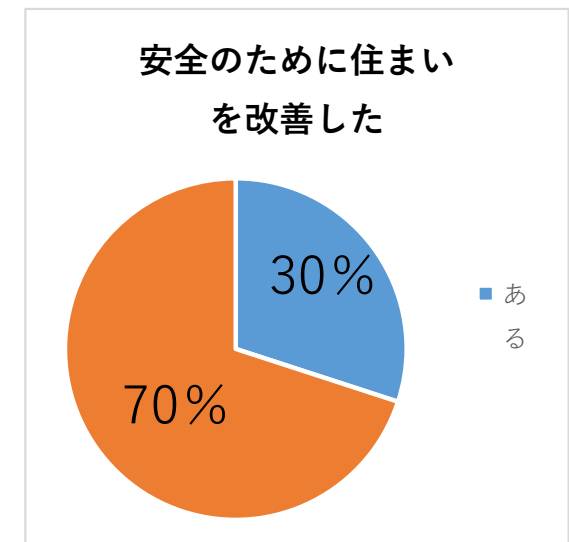
区分	住まいの中で危険だと感じる箇所	
	ある	ない
2016年	32%	68%
2019年		



出典：安心・安全なまちづくりに関する市民意識調査アンケート

## ■危険箇所を改善した人の割合(中期評価:行動変化)

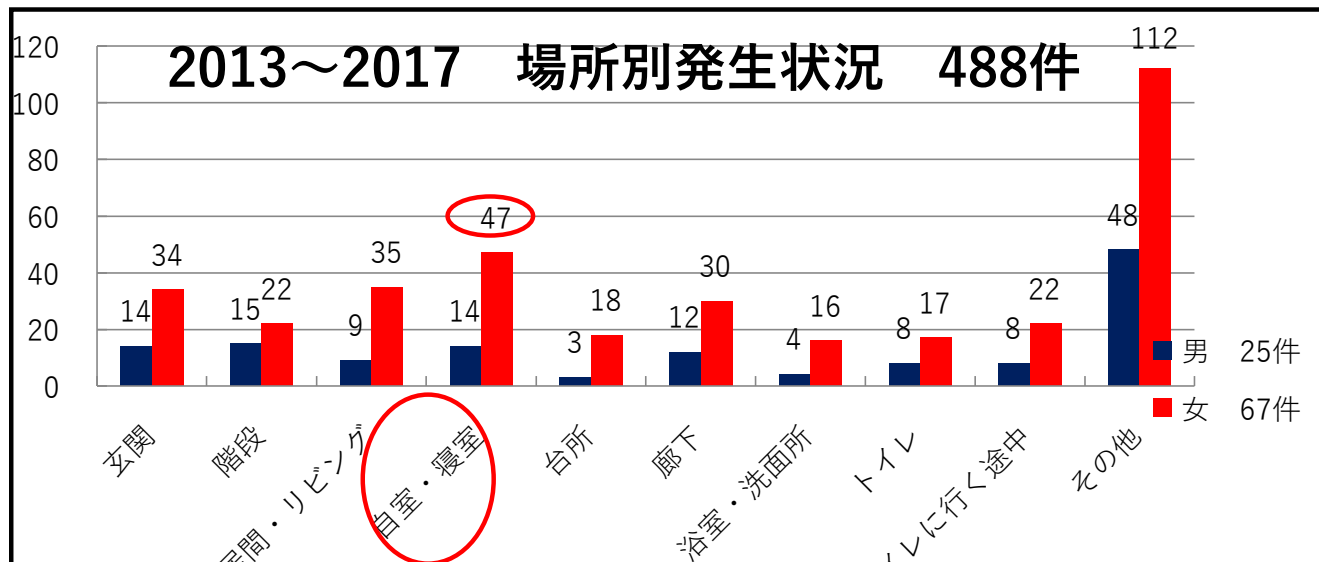
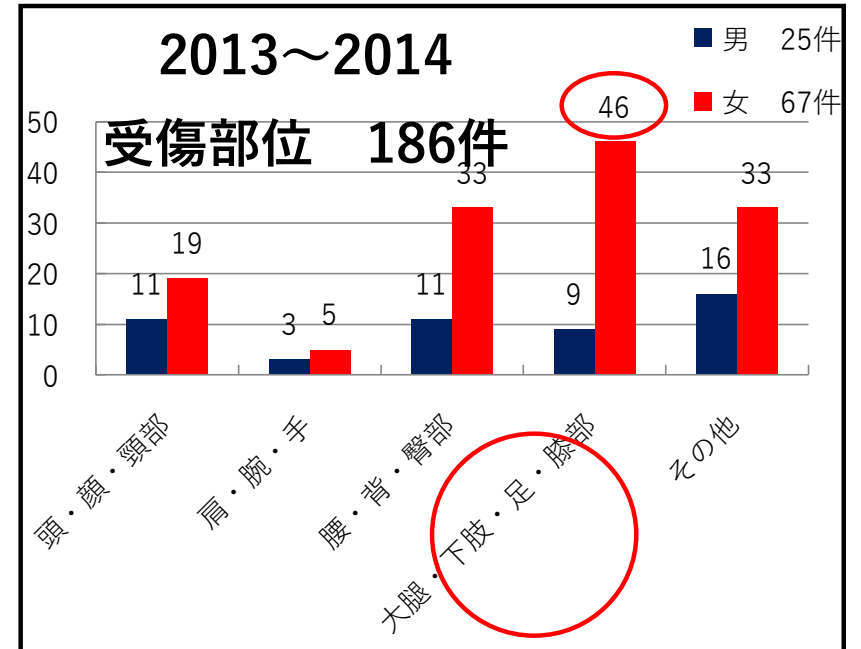
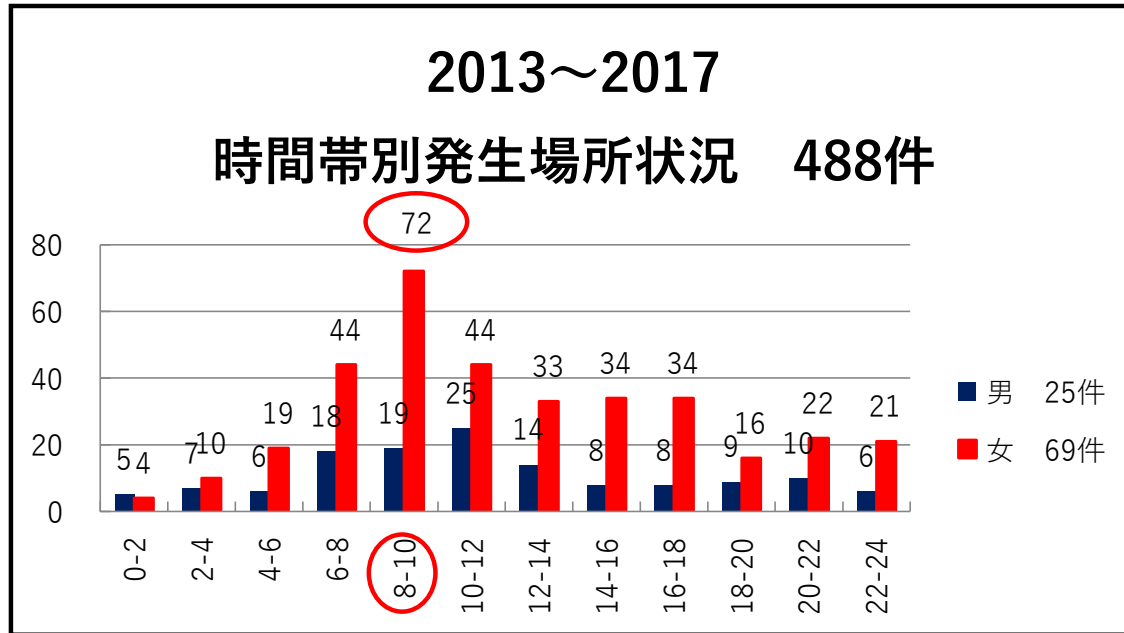
区分	安全のために住まいを改善した	
	ある	ない
2016年	30%	70%
2019年		



出典：安心・安全なまちづくりに関する市民意識調査アンケート

# 評価②

## ■高齢者の家庭内での転落・転倒によるケガの減少(長期評価)



出典：救急搬送及び医療機関受診データ

# 取り組み3

## ■ふれあいコール（見守り活動）の充実

見守り活動を充実させるため、単身高齢者などを対象に、本人に気づかれないようにそっと見守る「ふれあいコール」を充実していく。

年度	見守対象者 (各町会からの報告数)	見守実施者（各年度4月1日） (民生・児童委員、在宅福祉員)
2014年度	1750人	623人
2015年度	1813人	627人
2016年度	1977人	628人
2017年度	2218人	629人
2018年度		632人

※見守り協定締結（郵便局ほか31事業者と締結済み）

# 評価①

## ■見守りする人の意識向上、近所つきあいを向上させた人の割合 (短・中期評価)

区分	家を行き来する	立ち話をする	あいさつをする	ほとんどつきあわない
2013年	40%	41%	17%	2%
2016年	26%	50%	21%	3%

出典：安心・安全なまちづくりに関する市民意識調査アンケート

## ■高齢者の不安の軽減(長期評価)

アンケート:地域で安全に暮らし続けるための支援活動

単身高齢者等への声かけ・話し相手	心配事や愚痴を聞いてくれる人	看護や世話をしてくれる人
60% (2011年) 第1位	24% (2014年)	5% (2014年)
54% (2016年) 第1位	28% (2017年)	9% (2017年)

出典：地域福祉に関する市民意識調査、日常生活圏域ニーズ調査

# 取り組み4

## ■高齢者サロンの設置

地区単位で、高齢者が集まれるサロンをつくり、高齢者同士による見守りを行う場として活用する。

サロン活動の様子



サロンの設置数・参加者の増加（短・中期評価）

年度	設置団体	実人数
2014	実態調査（モデル地区の事例収集）	—
2015	モデルサロンの募集・開設	—
2016	30団体	195人
2017	51団体	483人

高齢者の不安の軽減（長期評価）

地域福祉に関する市民意識調査（地域で安全に暮らすための支援活動

※高齢者が集えるサロンなどの活動（4位） 28.8%（2011年）⇒27.1%（2016年） 13

# 取り組み5

## 交通安全に対する意識の啓発

高齢者の交通安全意識についてアンケートを実施し、交通マナーに関して情報を収集する。



アンケート実施



高齢者の交通安全教室

## 活動評価

年度	活動実績
2014	アンケート実施（500人）
2015	高齢者の交通安全教室にて、アンケートを活用した講話プログラムを実施
2016	—
2017	—
2018	アンケート実施予定（現況調査）

# 新たな取り組み（研究中）

## ■通報体制の強化

高齢者の虐待や徘徊を見かけた場合に、見て見ぬふりをせず、通報していただく。

虐待	徘徊
①泣き声や怒鳴り声が聞こえるなど普段と違う ②どうも様子がおかしい ③家族から放任や暴力を受けている様子があるなど	①あまり、見かけない人がうろろしている ②言っていることが不明であるなど

様子のおかしい高齢者、障害者など

発見

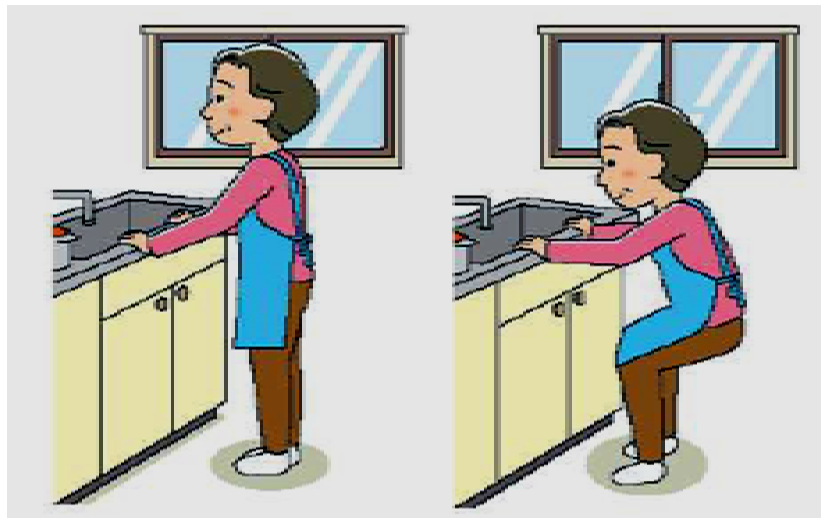
※見てみぬふりをしない

市地域包括支援センター、社会福祉協議会、警察署などへ連絡

# 今日からできるセーフコミュニティ活動

## 1. ちちぶお茶のみ体操（通称：茶トレ）の実践

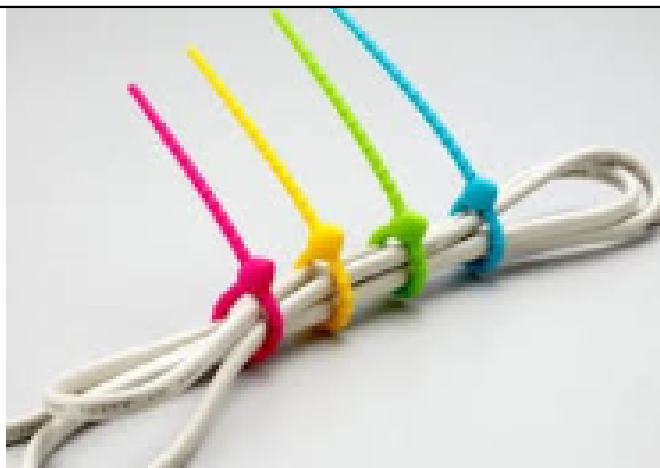
自宅に居ながら少しの時間で取り組める



## 2. 住環境の整備

毎日の実践をお願いします！

解説書に基づいてコードは束ねましょう



新聞紙や雑誌は、足元に置かない！







ご清聴ありがとうございました！