

第5回セーフコミュニティ推進フォーラム 高齢者の安全対策委員会活動報告



祝 平成28年1月29日
セーフコミュニティ国際認証取得！

セーフコミュニティに取り組んで感じたこと、 取り組むメリット

1. 担い手の発掘
2. 地域づくりへの醸成
3. 異世代交流と役割の発揮
4. 仲間づくり
5. 連携先の把握と担い手の負担軽減
6. 尊重・承認の獲得
7. 多様な機関との協力関係の構築
8. 目標の達成



課題

セーフコミュニティの全市展開
「真の安心安全なまちづくり」

認証取得後の活動について

平成27年11月26日 第17回 対策委員会

平成28年 2月15日 第18回 対策委員会

- ・現地審査結果について
- ・家屋内転倒予防のための住宅改善パンフレットについて
- ・全市展開について

平成28年 5月16日 第19回 対策委員会

平成28年 8月25日 第20回 対策委員会

平成28年11月28日 第21回 対策委員会

平成29年 2月21日 第22回 対策委員会

- ・全市展開に向けた平成28年度の取組計画について
- ・事故やけがに関するアンケート調査について
- ・全市展開取組状況について
- ・7分野での取組以外の本市におけるセーフコミュニティの取組について
- ・成果指標にかかるアンケート調査項目について
- ・不慮の窒息の原因分析について
- ・年間レポート素案の内容協議

認証取得後の活動について

平成29年 5月30日 第23回 対策委員会

平成29年11月29日 第24回 対策委員会

平成30年 2月20日 第25回 対策委員会

- ・モデル地区取組状況について
- ・全市展開取組状況について
- ・年間レポート(年間活動報告書)について

全市展開の進捗状況			
年度	取組地域・地区数	取組校区数	備考
	(累計)	(累計)	
28	2	2	全市展開の具体的計画策定
29	10	16	校区への働きかけを重点的に実施
30	12	19	
31	13	21	
32(再認証)	14	23	全14地域・地区がセーフコミュニティ取組地域に

※平成29年度までは実績、平成30年度以降は計画予定です。

平成30年 7月19日 第26回 対策委員会開催予定

高齢者の安全対策委員会 重点目標

1.「高齢者の転倒による外傷の減少」

取組① 転倒予防のための料理教室

取組② 転倒予防のための運動教室

取組③ 住環境の改善

2.「虐待や認知症への啓発・理解の促進」

取組④ 認知症の講演会の開催

取組⑤ 高齢者世帯への見守り活動

取組① 転倒予防のための料理教室

充実



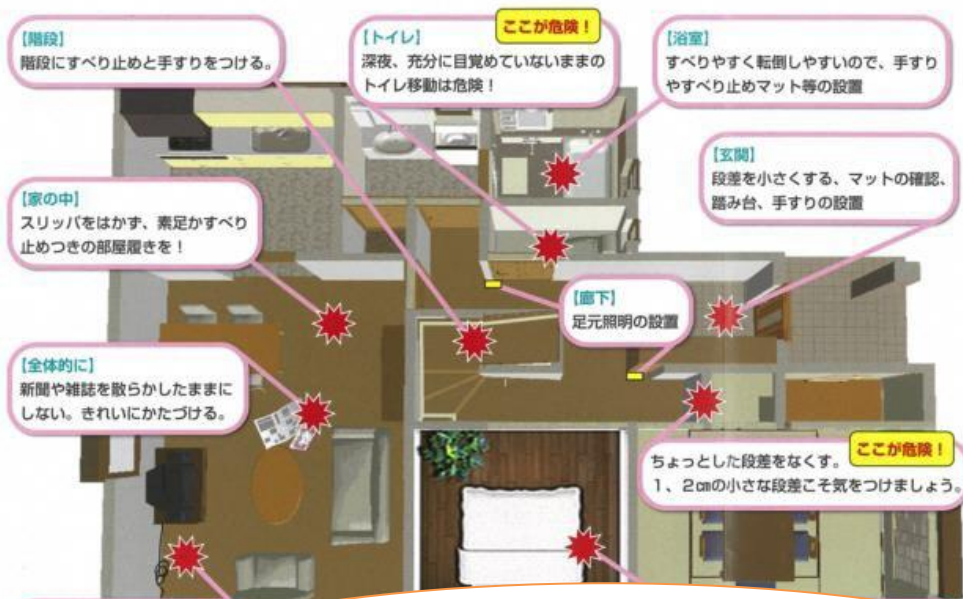
取組② 転倒予防のための運動教室

充実



自宅の中の危険箇所をチェック!

- ▶ 高齢者の転倒の外的要因は、滑りやすい床、暗い廊下、段差等が挙げられます。
- ▶ 住み慣れた自宅は安全だと思いがちですが、わずかな段差でもつまずく原因となります。
- ▶ 転倒の起こりやすいところをチェックし、住環境を整備することで、転倒やけがを防ぎましょう。



自宅内の危険箇所や転ばない暮らしのポイントをパンフにまとめ
高齢者に周知・広報する

住まいや暮らしをチェックして

転倒予防!

転倒しやすい理由は?

- バランス機能や筋力の低下**
ふらつきやすくなり、身体をもとに戻す力や、踏ん張る力が弱がちです。
- 関節の痛みや障害**
関節がスムーズに動かなくなり身体が対応しにくくなります。
- 神経のはたらきの低下**
目、耳、手足などからの情報量が減るため判断が遅れがちです。
- 視力の低下**
段差やものなどに気づけにくくなります。
- 住環境**
家庭内での事故の多くが転倒であり、段差など注意が必要です。
- 薬の影響**
睡眠薬、降圧剤、精神安定剤、血管拡張剤等の副作用でふらつきが出ることがあります。多量服薬も要注意です。



〈運動機能チェック〉

- | | | |
|---------------------------------|--------------------------|---------------------------|
| ① 階段を手すりや壁をつたわずにのぼっていますか。 | <input type="radio"/> はい | <input type="radio"/> いいえ |
| ② 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか。 | <input type="radio"/> はい | <input type="radio"/> いいえ |
| ③ 15分位続けて歩いていますか。 | <input type="radio"/> はい | <input type="radio"/> いいえ |
| ④ 1週間内に転んだことがありますか。 | <input type="radio"/> はい | <input type="radio"/> いいえ |
| ⑤ 転んだ時の不安は大きいですか。 | <input type="radio"/> はい | <input type="radio"/> いいえ |

質問①～⑤で、全て①の欄にチェックされた方は転倒・骨折の危険が高いと考えられます。転倒予防体操や散歩など、こまめに体を動かしましょう。また、地域で開催される転倒予防教室に参加し、自分の体の特徴を知り、アドバイスを受けましょう。

取組④ 認知症の講演会の開催

新規



取組⑤ 高齢者世帯への見守り活動

充実

住民の
実態把握

高齢者
見守りマップ
の作成

高齢者世帯
への
見守り活動

更新



セーフコミュニティに取り組むにあたって工夫した点

1. 課題と目標の明確化
2. 動機づけの工夫
3. 楽しさへの工夫
4. 充実感への工夫
5. 親しみやすい活動からの参加勧奨
6. 選択肢の工夫

