

# 鹿児島市セーフコミュニティ 高齢者の安全分野のモデル地区の取組



発表者： 高齢者の安全対策委員会  
委員長 木場 秀逸

## 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きにくくなります。

##### 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="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> 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="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
③ 15分位続けて歩いていますか。	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
④ 1年間に転んだことがありますか。	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
⑤ 転んだ時の不安は大きいですか。	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> 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活動による変化

●町内会と各支援団体、行政の活動を共有でき、連携・協力体制が充実してきた。

●町内会にセーフコミュニティ会議を結成し、話し合いながら取組を進めることで、地域の連帯感が強化されている。