



『かわら版』
第21回

「セーフコミュニティ」ってなんだろ!?

「セーフコミュニティ」について詳しく知りたい方は、市HPをご覧ください♪



「セーフコミュニティ」は、みなさんの身近に起こっている**事故やけがを予防する取組み**のことです。「事故やけがは偶然に起こるのではなく、原因を調べ対策を行うことにより、予防できる!」という考えのもと、**みなさんが一緒になって、安心安全なまちづくりを進めていくことが大切です。**

7分野の取組「高齢者の安全」

高齢者の
安全

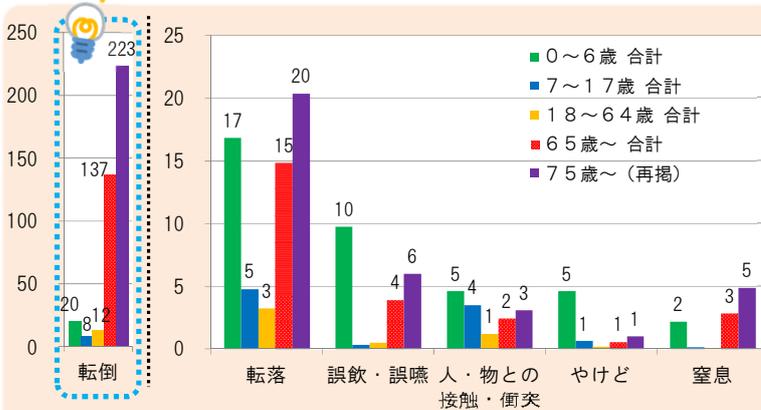
鹿児島市で救急搬送される方は、年間約2万6千人。そのうち、不慮の事故である「一般負傷」では約3千6百人が搬送されており、65歳以上の**高齢者は7割近くを占めます。**今回は、「一般負傷」にスポットを当て、救急搬送から見てくる高齢者の事故やけがの特徴をスクープしました! セーフコミュニティにみんなで取組み、事故やけがを予防しましょう!



救急搬送から見る**高齢者**の事故やけがの特徴



ポイント



単位:人(人口1万人あたり)・平成28年度集計・市消防局提供

住み慣れた家の中にこそ転倒の危険が潜んでいます!

高齢者の救急搬送の原因(疾病除く)は、「**転倒**」が最も多く、特に、75歳以上の転倒リスクが非常に高くなっています。また、**自宅内**の転倒が半数を占め、「**居室・玄関・廊下**」での転倒が多くなっています。

毎日出入りする玄関の段差やマット、足元に置いてある荷物などで転んで、骨折につながることもあるようです。整理整頓を心がけ、転ばない住環境づくりを行いましょう!

転倒が多い**場所**トップ3

- 1位 **自宅**
- 2位 道路・歩道
- 3位 老人福祉施設



注意 寒い季節の**転倒**に注意しましょう!

月別に救急搬送の状況を見てみると、**10月から1月**の寒い季節にかけて転倒が急増します。

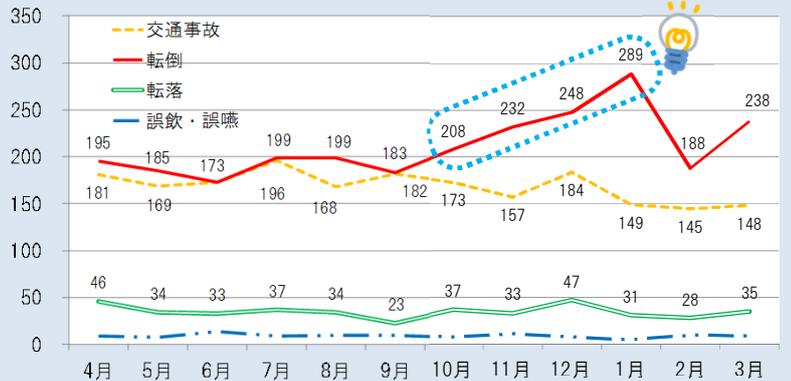
その原因としては…

- こたつ布団やカーペットなどにつまづく
- 重ね着により、動きにくくなる
- 冷えにより、膝や腰の痛みがひどくなる
- 外出の機会が減るため動きにくくなる 等が考えられます。

その対策や予防としては…

- こたつ布団、カーペットの端に注意し、電気コードを整頓する
- 滑り止めマットなどを活用する
- 部屋を温め、温度管理を行い、厚着にならないようにする
- 適度に体を動かす機会をもつ 等が挙げられます。

益々寒い季節となってきますが、転倒をはじめとした事故やけがには、くれぐれもご注意ください!



単位:人・平成28年度集計・市消防局提供

プラスUPセーフティ～新たな転倒予防体操～

らくらく体操に続く、介護予防の体操第2弾!

『**鹿児島 よかよか体操**』ができました!

「鹿児島 よかよか体操」って?

身体の動きをスムーズにすることなどを主な目的としています。この体操は椅子に座ったままで行う運動が多く、ゆっくりした動きと負荷が少ないのが特徴です。



「鹿児島 よかよか体操」はこんな体操です!

- 1 準備体操
- 2 肩こり予防に効果的な体操
- 3 膝痛予防に効果的な体操
- 4 表情を豊かにする体操
- 5 腰痛予防に効果的な体操
- 6 体力向上に効果的な体操
- 7 整理体操

55歳から82歳までの約40名の方に対して、週1回の体操などを3か月間行った結果、以下のような効果(統計的にも有意な改善)が認められました。(平成28年度実施)

- ① 歩く**速さ**が改善
- ② 最大の**歩幅**が改善
- ③ **心理面**に変化あり
- ④ 生活が**活性化**



★ 詳しくは、最寄りの保健センターへお問い合わせください。



鹿児島市では、WHO(世界保健機関)が推奨するセーフコミュニティに取り組み、**28年1月29日に国際認証を取得**しました。

鹿児島市 市民局 危機管理部 安心安全課 セーフコミュニティ推進係(市役所東別館3階)
TEL:099-216-1512 FAX:099-226-0748