

『かわら版』第8回

「セーフコミュニティ」ってなんだろう!?

「セーフコミュニティ」のことは、市HPのバナーをクリック!?! 探してみてね!



「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①「高齢者の安全」

高齢者の安全対策



**目標** 高齢者の転倒による外傷の減少  
虐待や認知症への啓発・理解の促進

**取組** 転倒予防のための料理教室・講習会の実施  
転倒予防のための運動教室の実施  
認知症に関する意識啓発 など

～高齢者の安全分野の取組紹介～



転倒予防のための運動教室

加齢で生じる身体機能の低下を予防するためのトレーニングや日常生活の心がけを学びます。簡単でだれでも取り組みやすい「らくらく体操」を取り入れるなど、一人でも安全にできる運動習慣を身につけるよう工夫を重ねています。

自宅や歩道・道路などの身近な場所で、高齢者が事故やけがに遭うケースが多いというデータから、自宅内の危険要素や転倒予防のための暮らしのポイントをまとめたパンフレットを作成しました!  
(モデル地区の皇徳寺台東町内会へ配付)



転倒予防パンフレットの作成

転ばないための暮らしのポイント

自宅内で転倒しないために

- 整理整頓を心がけ、廊下等に不要物を置かない。
- 足元が暗い場所に照明を設置する。
- 段差に目印のテープを貼る。
- 階段に手すりをつける。

はきものを選ぶときは

- 幅広でかかとの低い足の大きさに合った靴
- 靴底がゴム製ですべり止めのついているもの
- かかとをあげたとき脱げないものを選びましょう。

外出するときは

- 時間に余裕をもって早めに出発する。
- 手足が楽に動かせる、体に合った服を着る。
- 信号や踏切などの無理な横断はしない。
- 段差や階段の多い道、混雑している場所は避ける。
- バスや電車ではできるだけ座り、急発進・急停車に備える。

自転車に乗るときは

- 交通ルールを守り、交差点などでは停止し安全確認を。
- 荷物は積みすぎない。
- サンドルやつまみ等履いて乗らない。
- 片手運転はしない。
- 夜間は必ずライトをつける。
- 足腰や判断力が弱っている人は、**乗らない選択も**必要です。



生活環境を整え、規則正しい生活、バランスのとれた食事、適度な運動をこころがけ、転倒を予防しましょう!

セーフコミュニティ情報お届け掲示板

セーフコミュニティ推進係の新設

今年4月から、市安心安全課に、「セーフコミュニティ推進係」が新設されました!

意気込みを一言!

セーフコミュニティの取組を全市へと広げ、積極的に推進していくことで、安心安全なまちづくりに貢献できればと思います!

セーフコミュニティ推進係 川畑 伸長

? 転倒しやすい理由ってなんだろう

○ 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りがちです。

○ 関節の痛みや傷害

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、降圧剤等の副作用でふらつきが出ることがあります。多種類服薬も要注意です。

なるほど!



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2階)  
TEL: 099-216-1512 FAX: 099-226-0748