



「SCマンスリーまつばら」は、世界基準の安心・安全なまちづくりセーフコミュニティについて知っていただくための連載です。

転倒予防に取り組んでいますか？

▼問合せ 高齢介護課

キーワードは「ぬかづけ」

転倒・転落の原因の一つとして、運動不足による筋力低下が考えられます。そこで、脚の筋力向上のための筋力トレーニングと、住み慣れた自宅でも転倒・転落が起こりやすい危険箇所をまとめたパンフレットを、高齢者の安全対策委員会で作成しました。

ぬれた場所、**か**いだん、**かたづけ**ていない部屋を見直しましょう！

元希者エクササイズの輪が
ひろがっています！

元希者エクササイズは、健康寿命を延ばし、いつまでも自立した生活を送ることができるよう、セーフコ

ミュニティ高齢者の安全対策委員会における転倒予防の取り組みにあわせて、松原市老人クラブ連合会(元希者クラブ松原)、阪南大学との協働で考案したもので、歌は、松原市歌の歌詞をアレンジし、いつでもどこでも誰でも簡単に取り組める体操となっております。

平成29年2月末時点で、市内において、元希者エクササイズ実施人数は2万人を超えました。介護予防教室をはじめ、各老人福祉センター、デイサービス事業所などにおいても元希者エクササイズを実施されており、転倒予防の取り組みが広がっています。普及用のDVDやCDも市役所2階の高齢介護課や市内各図書館において貸出中です。

※春の火災予防運動啓発イベントにおいても、元希者クラブ松原の応援隊による、「元希者エクササイズ」を

実施し、佐渡ヶ嶽部屋の力士や幼年消防クラブ員も一緒にエクササイズに取り組ましました。



▲普及用DVD



▲春の全国火災予防運動イベントの様子

松原市防災総合訓練で「もしもキット」・「もしもカード」を配布しました！

「もしもキット」は、高齢者や、障害者など健康に不安をお持ちの人を対象に、医療情報や緊急連絡先などの情報を記入した物を自宅の冷蔵庫へ保管しておくことで万一の救急時に備えるものです。

「もしもカード」は、外出先における万一の救急時に備えるため緊急連絡先などを記入し、携帯していただけるカードです。

当日は、もしもキットの作成に協力いただいた介護予防支援ざりり活動員と協働で「もしもキット・もしもカード」の普及啓発コーナーを設け、用意した「もしもキット」350個すべてを配布しました。

専用の様式に記入する際も、記入の仕方などを説明したり幅広い年齢層の人と交流もでき、大盛況でした。



▲防災総合訓練での配布の様子