

いつまでもキラリ輝く 元希者であるために

☆松原市の4人に1人が
元希者(高齢者)

超高齢社会を迎えた日本。松原市も例外ではありません。

平成24年6月末現在、松原市における65歳以上の元希者が人口に占める割合は実に25%を超え、4人に1人が元希者ということになります。

☆元希者に
転倒転落注意報発令中!

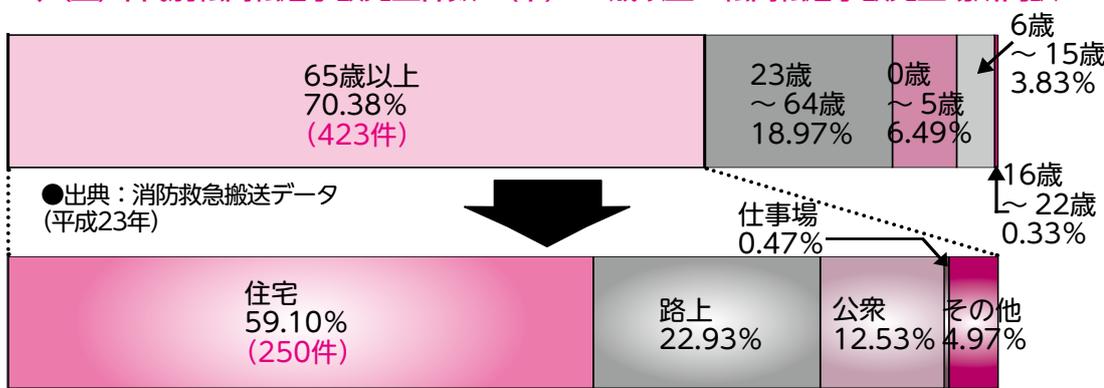
そんな元希者にご注意いただきたいのが、家の中での転倒転落事故。

消防署が把握する救急搬送データによると、平成23年中に発生した転倒転落事故は601件。そのうち実に70・38% (423件) を元希者が占めています。1日に1件以上、元希者が救急搬送されていたのです。

さらに詳しく分析すると、転倒転落事故に遭った元希者の59・1% (250件) が家の中で転倒転落事故に遭っていたことがわかりました(下表参照)。

また昨年行った、けが及び安心安

◆(上)年代別転倒転落事故発生件数・(下) 65歳以上の転倒転落事故発生場所内訳



松原市老人クラブ連合会で『体力測定』を実施しました

平成24年7月3日、松原市老人クラブ連合会(通称：元希者クラブ松原)主催により、市民道夢館で『体力測定』を実施しました。

これは、今後の健康づくりに役立てていただくために実施するもので、高齢者の安全対策委員会でも課題として挙がっている転倒転落事故の防止には、まず自分の体力や筋力を把握し、維持向上へとつなげていくことが大切です。

『体力測定』には、多数の元希者が参加し、握力、上体おこし、長座体前屈、開眼片足立ち、10メートル障害物歩行、6分間歩行を行い、自身の健康チェックを行いました。

次回実施は、平成25年1月に予定しています。詳細が決まり次第、広報まつばらでお知らせします。

▶松原市老人クラブ連合会 会長 縄田 榮さん



WHOによると、日本は世界でも折り目の長寿国とされていますが、大阪府民の健康寿命は47都道府県中男性44番目・女性45番目(厚生労働省2010年)と非常に寂しい次第です。

元希者クラブでは、体力測定を通して、健康寿命の延伸に力を傾注したいと思います。お気軽にご参加ください。

全にかかる実態調査アンケートによると、転倒転落が原因だけがをした元希者のうち、高齢になるほど運動不足によるものが多いことがわかりました。

☆**身体機能低下の予防と自宅の危険個所をチェックして健康で長生き**

高齢者の安全対策委員会では、分析結果をふまえ、いつまでも元希者

が元希者らしく暮らせるために、次のことに取り組んでいくことを検討しています。

▼**身体機能低下の予防** 介護予防教室などを充実させていきます。また、これまで参加していない対象者に向けて参加を促していきます。

▼**屋内環境の向上** 対策委員会で作成したリーフレットを配布して、危険個所への対応を促していきます。

▼**問合せ** 市民安全課・高齢介護課
ご協力をよろしく願います。