



「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

消防本部消防署
 高齢介護課

転倒・転落の約65%は

高齢者で約4割が入院

平成27年の救急統計では、転倒・転落などのけがにより、932人の患者を救急搬送しています。

そのうち約65%にあたる606人が高齢者(65歳以上)で、約40%が入院となっています。

けがの原因の多くは、自宅や屋外で誤って転倒しけがをしたりすることです。また、高齢になるにつれ、身体バランスがとりにくくなり、つまずいたり滑ったり、チョットしたことで転倒しやすくなります。しかし、けがは少しの対策と注意で防げます。次のキーワードに気をつけましょう。

キーワードは「ぬ・か・づ・け」

- ①風呂場で足をすべらす
(ぬれた場所)
- ②階段で足をすべらす
(かいだん)
- ③コード類で足を引っ掛ける
- ④スーパーの袋で足を滑らす
(片づけていない場所)



転倒してしまつと、軽いけがですむ場合もありますが、歩行が困難となつたり、死亡事故にもつながる恐れもあります。部屋の整理整頓や階段にすべり止めを付けるなどの対策をし、事故を未然に防ぎましょう。また、転倒・転落の原因のひとつとして、運動不足による筋力低下が考えられますので、脚の筋力向上の

ための筋力トレーニングの方法と、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、セーフコミュニティ高齢者の安全対策委員会で作成しています。

元希者エクササイズの輪をひろげよう！

元希者エクササイズは、市制施行60周年記念事業として、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、松原市老人クラブ連合会(元希者クラブ松原)、阪南大学、松原市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。

DVDで体操を覚えた人は、CDを借りて来られ「歌もゴミ収集時に流れているので、聴いたことがあり覚えやすい」「歌詞にも市の特性が入っていて親しみやすい」という感想をいただいています。

これまでに約7600人がエクササイズ応援隊(元希者クラブ松原)と共に元希者エクササイズの輪を広げてきました。

元希者エクササイズ応援隊が地域に出張します！

3月6日(日)に実施した、春の全国火災予防運動の啓発イベントにおいても元希者エクササイズを実施し、佐渡ヶ嶽部屋の力士と700人の参加者で大盛況でした。

地域において元希者エクササイズを実施する際に、「体操がわからない」という場合には、元希者エクササイズ応援隊の皆さんが指導に来てくれますのでぜひ、「依頼ください」。

また、「地域で活動していますよ」という場合は、高齢介護課までお知らせください。

今後もさらに、会議や会合の前座や休憩時に実施したり、スポーツ大会などの準備体操にこのエクササイズを取り入れて、市内全域で転倒予防に努めましょう。



▲全国火災予防運動の啓発イベントの様子(元希者エクササイズ応援隊)