

横浜市栄区セーフコミュニティ分野別分科会
高齢者安全対策分科会

座長 竹谷 康生



高齢者安全対策分科会名簿(1)

表1 高齢者安全対策分科会名簿①

| No. | 構成 | 所属 | 名前 | 順不同 |
|-----|-------|---------------------|-------|-----|
| 1 | 関連団体 | 栄区シニアクラブ連合会 顧問 | 竹谷 康生 | |
| 2 | 関連団体 | 民生委員児童委員協議会 会長 | 佐野 勝彦 | |
| 3 | 関連団体 | 民生委員児童委員協議会 | 谷 朋子 | |
| 4 | 関連団体 | 栄共済病院（地域医療支援センター）課長 | 山本 晃永 | |
| 5 | 関連団体 | 区医師会 会長 | 江口 一彦 | |
| 6 | 関連団体 | 区社会福祉協議会 事務局長 | 中嶋 優子 | |
| 7 | 関連団体 | 上郷西地区社会福祉協議会 会長 | 塚本 忠志 | |
| 8 | 関連団体 | 保健活動推進委員会 会長 | 田中 伸一 | |
| 9 | 関連団体 | 地域ケアプラザ所長会 所長 | 冨永 秀樹 | |
| 10 | 関連団体 | 地域包括支援センター看護職 | 川島 康子 | |
| 11 | 関連団体 | 特別養護老人ホーム上郷苑 施設長 | 篠原 正治 | |
| 12 | 関連団体 | 栄ケアネット代表 | 兼武 美保 | |
| 13 | 行政機関等 | 栄警察署生活安全課 係長 | 田崎 勝 | |



高齢者安全対策分科会名簿(2)

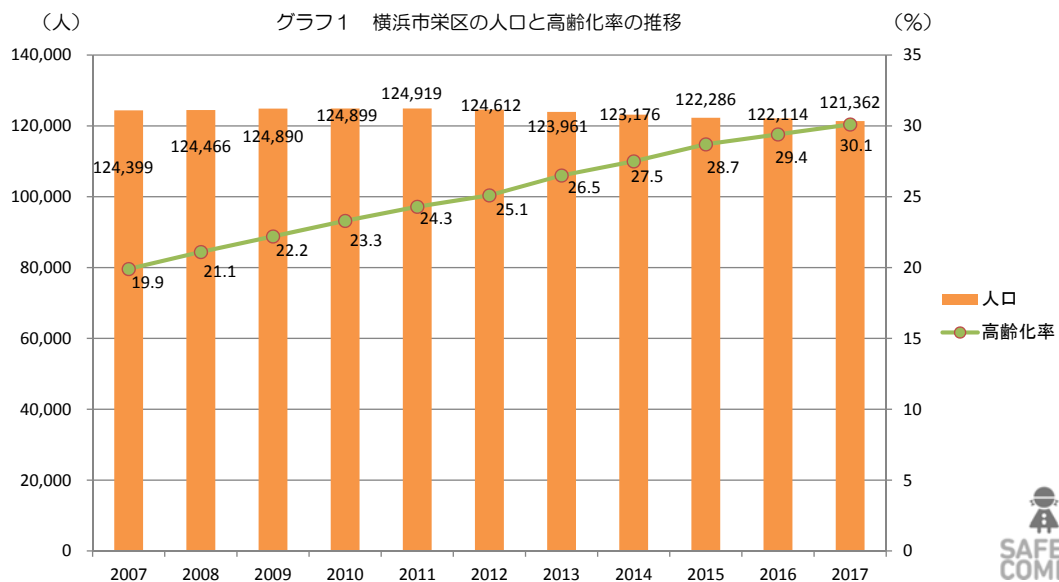
表2 高齢者安全対策分科会名簿②

| No. | 所属 | 構成 | 名前 | 順不同 |
|-----|-------|---------------------------|--------|-----|
| 14 | 行政機関等 | 栄消防署救急担当課長 | 山崎 大輔 | |
| 15 | 関連団体 | JS日本総合住生活団地管理アドバイザー | 今野 知大 | |
| 16 | 関連団体 | 栄区シニアクラブ連合会 副会長 | 湯瀬 洋子 | |
| 17 | 関連団体 | 元気づくりステーション代表 | 福田 稔 | |
| 18 | 関連団体 | 筋トレ自主会代表 | 関 妙子 | |
| 19 | 関連団体 | 栄区スポーツセンター 館長 | 田辺 俊介 | |
| 20 | 関連団体 | 介護老人福祉施設リハビリポート横浜リハビリ課 課長 | 佐藤 美苗 | |
| 21 | 事務局 | 栄区高齢・障害支援課 課長 | 角田 恭子 | |
| 22 | 事務局 | 栄区高齢・障害支援課 高齢者支援担当係長 | 市川 絹子 | |
| 23 | 事務局 | 栄区高齢・障害支援課 専任職 | 濱 典子 | |
| 24 | 事務局 | 栄区高齢・障害支援課 高齢者支援担当 | 足立原 晴美 | |
| 25 | 事務局 | 栄区高齢・障害支援課 高齢者支援担当 | 赤城 愛美 | |



栄区の人口と高齢化率

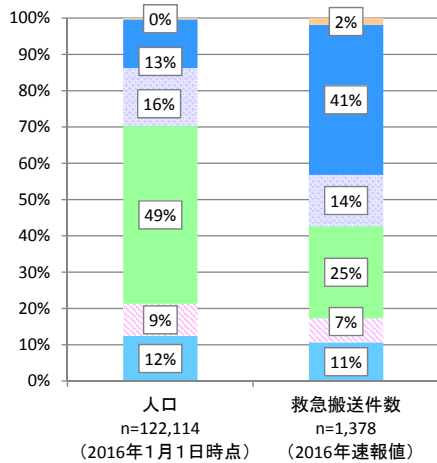
□ 栄区の人口は2011年をピークに減少しており、高齢化が急速に進行している



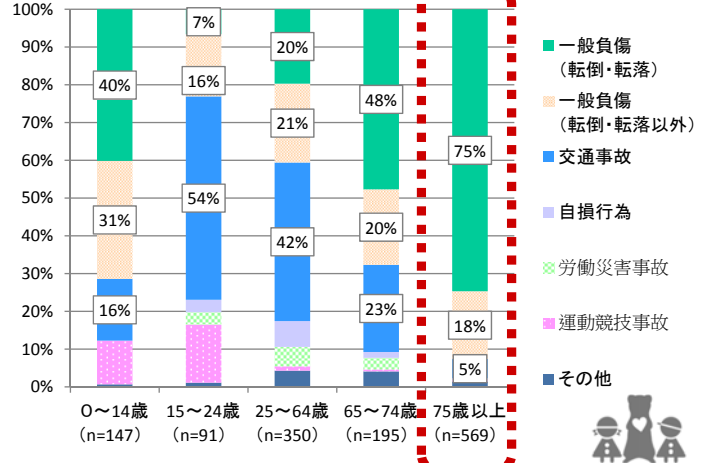
栄区の高齢者事故データ

- 救急搬送は65歳以上の高齢者が5割を占めている
- 高齢者の事故種別では、転倒・転落が75%となっている

グラフ2 栄区の人口と年齢別救急搬送割合



グラフ3 栄区の緊急搬送件数の年齢別事故種別内訳

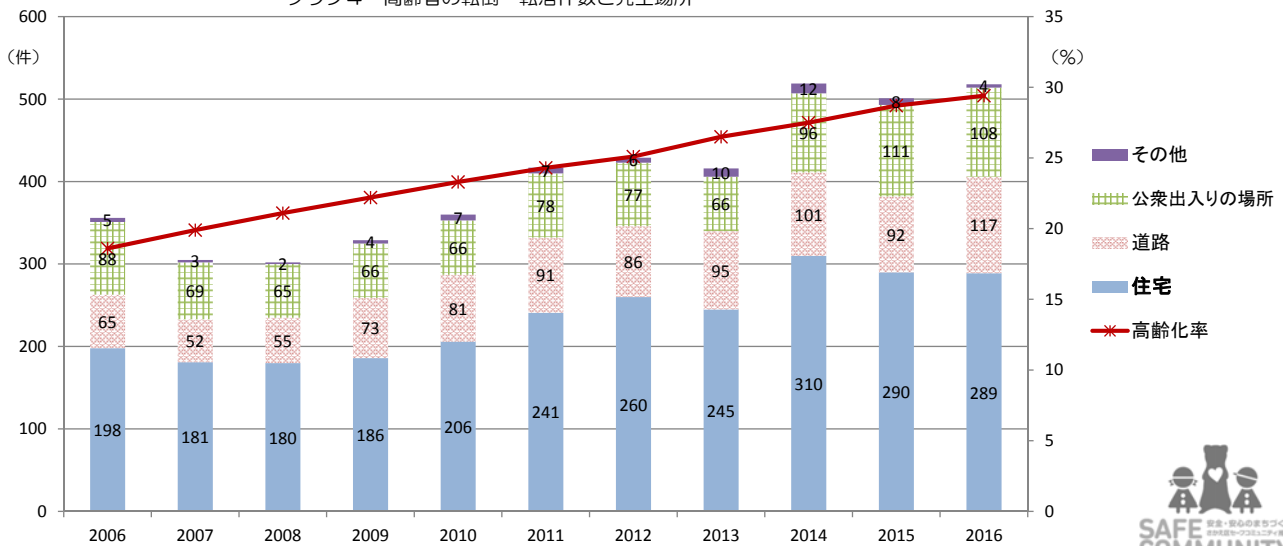


出典：救急搬送データ（2016年速報値）、横浜市統計ポータルサイト（2016年）

高齢者の転倒・転落件数と発生場所

- 高齢者の転倒・転落件数は、高齢化率の上昇とともに増えている
- 転倒・転落は住宅内で多く発生している

グラフ4 高齢者の転倒・転落件数と発生場所



出典：救急搬送データ（2006～2016年速報値）

日本の住宅環境

- 玄関、和室と廊下の境目に段差があることが多い
 - 一戸建ての場合は、2階建ての家が多く、階段がある
- 住宅内での転倒・転落件数が多い原因の一つと考えられる



図1 日本の住宅環境①



図2 日本の住宅環境②



図3 日本の住宅環境③



65歳以上の不慮の事故による死因

- 65歳以上の不慮の事故のうち、死亡・重篤に占める割合が高いのは溺死・溺水である

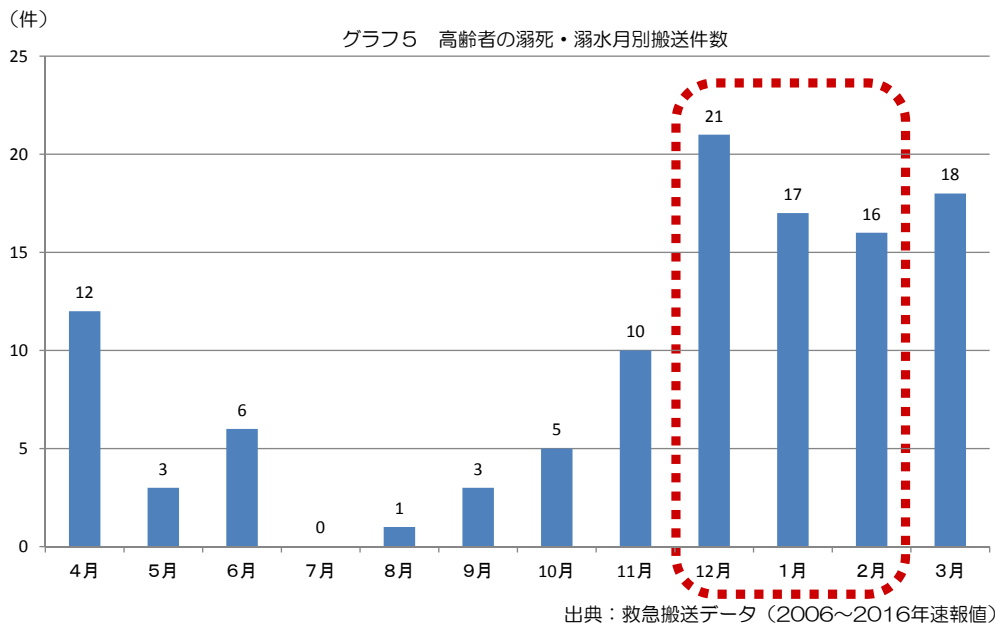
表1 高齢者の不慮の事故による死因

| 死因 | 2009 | 2010 | 2011 | 2012 | 2013 | 2014 | 2015 | 計 |
|------------------------|------|------|------|------|------|------|------|----|
| 不慮の溺死及び溺水 | 9 | 13 | 8 | 16 | 12 | 17 | 16 | 91 |
| 不慮の窒息 | 4 | 4 | 7 | 5 | 4 | 6 | 6 | 36 |
| 転倒・転落 | 4 | 7 | 3 | 3 | 2 | 7 | 4 | 30 |
| その他の不慮の事故 | 3 | 2 | 4 | 0 | 1 | 3 | 3 | 16 |
| 交通事故 | 1 | 3 | 0 | 2 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| 煙、火及び火災への曝露 | 1 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 3 |
| 有害物質による不慮の中毒及び有害物質への曝露 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 |

出典：人口動態統計（2009～2015年）

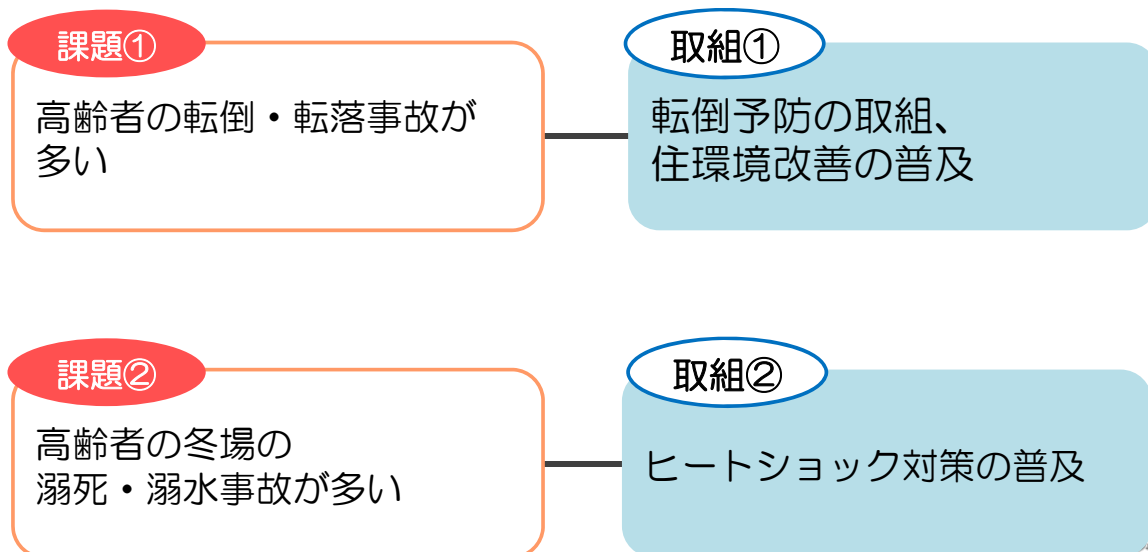
65歳以上の溺死・溺水の月別搬送件数

□ 溺死・溺水については、冬場の搬送件数が多くなっている



課題と対策

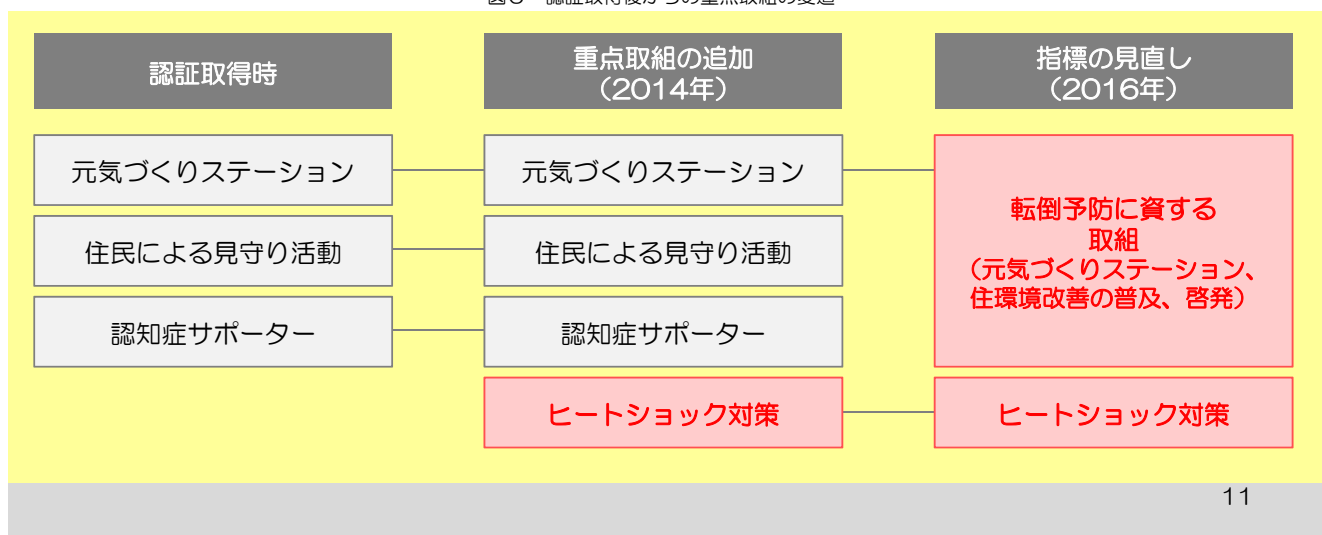
図4 課題と対策



認証取得後からの重点取組の変遷

- 高齢者の不慮の事故による死因で割合が高い溺死・溺水事故防止のため、ヒートショック予防の普及啓発を2014年に重点取組に追加。2016年の指標の見直し時に、高齢者の転倒予防に重点を置いた。元気づくりステーションでは既に転倒予防の取組は行われていたため、転倒予防の中に組み入れ、住環境の改善の要素も含めて普及啓発を行うこととした

図5 認証取得後からの重点取組の変遷



11

取組① 転倒予防に資する取組

分科会メンバーを中心に高齢者が日常的に行うことができる転倒予防の取組を普及し、身体づくりの面から転倒予防を目指すとともに、住環境の改善について意識啓発することにより外的要因からの転倒も予防します。

■地域における日常的な転倒予防の取組

- 1 元気づくりステーションの普及
- 2 転倒予防体操の開発
- 3 転倒予防体操の普及

■住環境の整備・改善の意識啓発

取組① 転倒予防に資する取組

■元気づくりステーションの普及 (2012～)

- 元気づくりステーション
→区民が転倒・介護予防のため、体操などの活動を自主的に行うグループ
- グループで集まり、活動をするにより、地域の人同士がつながり、結び付きが深まる
- 区役所が立ち上げ時から活動を支援
- 分科会委員等が元気づくりステーションで転倒予防の啓発を実施



図6 元気づくりステーション



取組① 転倒予防に資する取組

■転倒予防体操の開発 (2016～)

健康運動指導士の監修のもと、易しく簡単にできる 転倒予防体操を分科会で開発



図7 転倒予防体操リーフレット



取組① 転倒予防に資する取組

■転倒予防体操の普及

- ・転倒予防体操の出前講座（2016～）
- ・転倒予防体操を地域サロン等、身近な単位まで普及（2017～）

図8 出前講座①



図9 出前講座②

分科会委員や講習を受けた区民等がリーダーとなり、普及活動を行っています



取組① 転倒予防に資する取組

■住環境の整備・改善の意識啓発

- ・転倒を防ぐために、住環境の改善も大切であることを知ってもらうため、分科会委員等がパンフレットを配布して啓発

【例】部屋を明るくすることや、整理整頓、スリッパや絨毯等を滑りにくい素材にする など

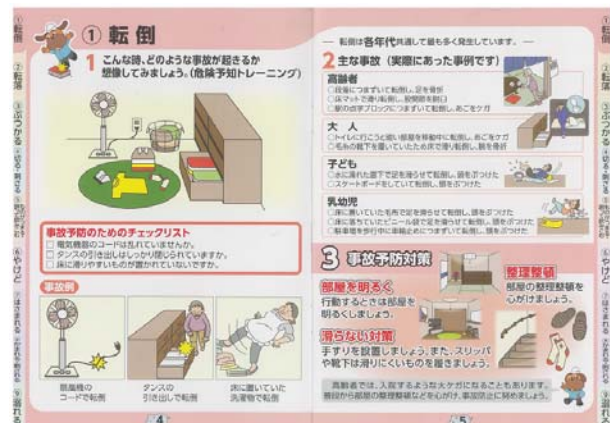
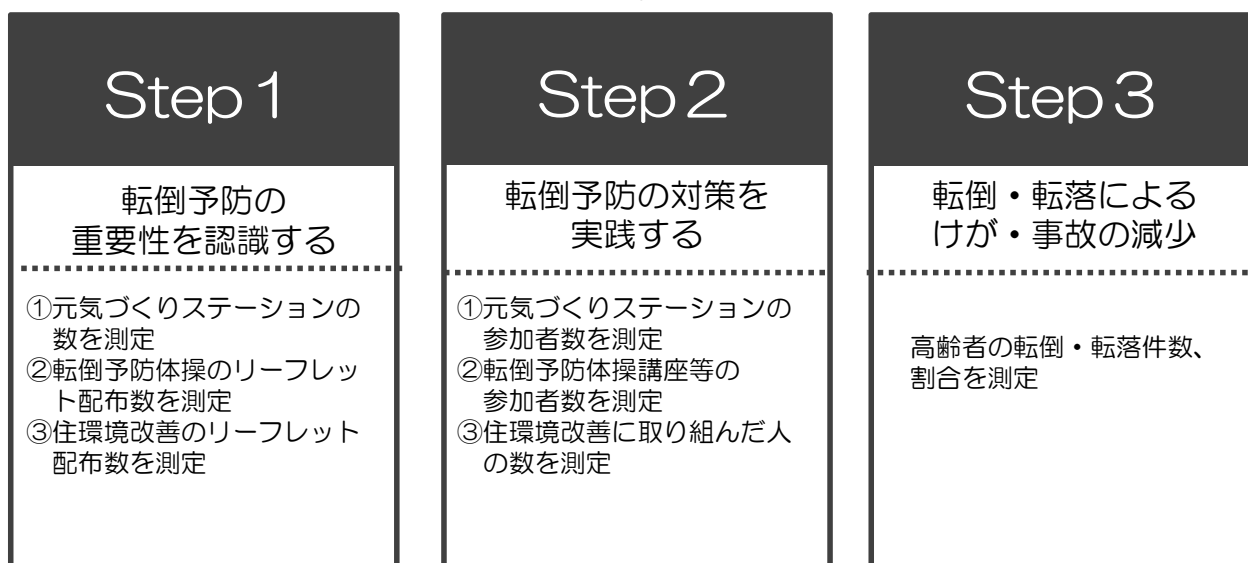


図10 住環境整備・改善の意識啓発パンフレット



取組① 転倒予防に資する取組

図11 取組①の評価方法



取組① プログラムの評価（ステップ1）

- 元気づくりステーションの数が増え、参加の場が増えている
- 新たに開発した転倒予防体操のリーフレットを配布し、講座への参加を呼びかけた
- パンフレットを配布して住環境改善の意識向上を図った

表2 取組① プログラムの評価（ステップ1）

| | 2012 | 2013 | 2014 | 2015 | 2016 |
|-------------------|------|------|------|------|--------|
| ①元気づくりステーションの数 | 4 | 7 | 9 | 13 | 15 |
| ②転倒予防体操のリーフレット配布数 | — | — | — | — | 1,800枚 |
| ③住環境改善のパンフレット配布数 | — | — | — | — | 383枚 |

取組① プログラムの評価（ステップ2）

- 元気づくりステーションの参加者数は増加している
- 転倒予防体操の出前講座の参加者は今後増えていくことが予想される
- 住環境改善に取り組んだ人をアンケートで調査予定

表3 取組① プログラムの評価（ステップ2）

| | 2012 | 2013 | 2014 | 2015 | 2016 |
|------------------------|--------|--------|---------|---------|---------|
| ①元気づくりステーションの参加者数（延べ数） | 4,429人 | 8,688人 | 12,383人 | 14,558人 | 16,802人 |
| ②転倒予防体操に取り組んだ人の数 | — | — | — | — | 1,524人 |
| ③住環境改善に取り組んだ人の数 | — | — | — | — | — |



取組① プログラムの評価（ステップ3）

- 高齢者の転倒転落件数は増加しているが、割合としては概ね横ばいになっている。取組を継続することにより、横ばいから減少傾向へ転じることが見込まれる

表4 取組① プログラムの評価（ステップ3）

| | 2012 | 2013 | 2014 | 2015 | 2016 |
|--|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 高齢者の転倒・転落件数、割合 (栄区高齢者の救急搬送件数のうち、転倒・転落の割合) | 429件 71.0% | 416件 66.3% | 519件 72.8% | 486件 69.1% | 518件 67.8% |

出典：救急搬送データより



取組② ヒートショック対策

高齢者の溺死・溺水事故を防ぐため、入浴時のヒートショック対策を行い、不慮の事故を予防します。

- アンケートやリーフレットを活用し、ヒートショック予防を周知
- 分科会委員による講演会や地域のリーダー等（民生委員児童委員、保健活動推進員、シニアクラブ等）による啓発活動の実施



図12 ヒートショック啓発グッズ

日本の入浴環境とは？

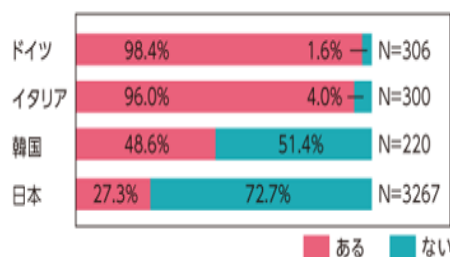
浴室に暖房装置がない

深い浴槽、
熱いお湯にしっかり浸かる



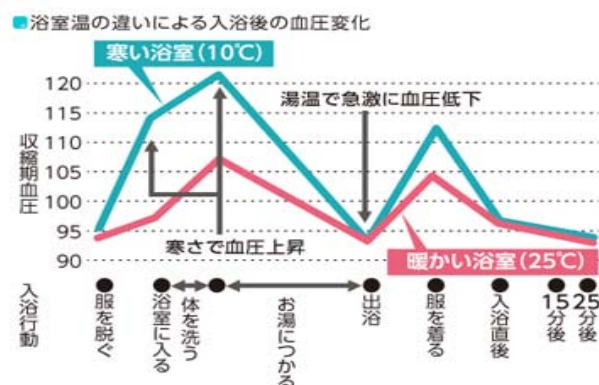
急激な血圧の変化

■ 浴室に暖房設備があるか



グラフ6 浴室に暖房設備があるか

出典：東京ガス都市生活研究所（東京ガスホームページより）



グラフ7 浴室温の違いによる入浴後の血圧変化

出典：Kanda,et al.,K.Effects of the Thermal Conditions of the Dressing Room and Bathroom on Physiological during Bathing（東京ガスホームページより）

日本の入浴環境とは？



図13 日本の入浴環境①



図14 日本の入浴環境②

❑ 寒い脱衣場で血圧上昇

❑ 熱めのお湯の入った深い浴槽に
しっかり浸かることで血圧低下

取組② ヒートショック対策

図15 取組②の評価方法

Step 1

ヒートショック対策の
認知度の向上

- ①啓発リーフレットの
配布数を測定
- ②講演会・出前講座の
参加者数を測定

Step 2

ヒートショック対策を
実施している

ヒートショック対策を行う
人の割合の増加

Step 3

ヒートショック対策の
効果ができる

不慮の溺水・溺死による
死亡数の減少

取組② プログラムの評価（ステップ1）

- アンケートやリーフレットを通してヒートショック予防について周知することにより認知度が向上する
- 講演会や出前講座を通して、改善に取り組む人が増加する

表5 取組② プログラムの評価（ステップ1）

| | 2012 | 2013 | 2014 | 2015 | 2016 |
|------------------------|------|------|--------|---------|---------|
| ①啓発リーフレット配布数 （延べ数） | — | — | 8,000枚 | 10,000枚 | 14,250枚 |
| ②講演会・出前講座 参加者数（延べ数） | — | — | 326人 | 1,563人 | 1,869人 |



取組② プログラムの評価（ステップ2）

- ヒートショックの対策を行っている高齢者の割合は、継続的な啓発を行うことで増加することが見込まれる

表6 取組② プログラムの評価（ステップ2）

| | 2012 | 2013 | 2014 | 2015 | 2016 |
|------------------------|------|------|------|------|------|
| ヒートショック対策を している人の割合 | — | — | 74% | 77% | 90% |

区民まつりで実施したアンケートを集計



取組② プログラムの評価（ステップ3）

- 高齢者の溺死・溺水による死亡数は現在ほぼ横ばいである。ヒートショック予防を継続的に啓発していくことで、溺死・溺水事故減少の一助となることが期待できる

表7 取組② プログラムの評価（ステップ3）

| | 2012 | 2013 | 2014 | 2015 | 2016 |
|---------------------|------|------|------|------|------------|
| 高齢者の不慮の溺死及び溺水による死者数 | 16 | 12 | 17 | 16 | 2017年12月集計 |

出典：人口動態統計（2009～2015年）



その他の取組 地域の住民による見守り活動

高齢者の安全・安心な暮らしのため、分科会委員を含む自治会町内会、民生委員、配食サービス等のボランティアグループなどが、地域で見守り活動を進めています。日頃からの見守りにより、高齢者の虐待防止にもつながります。

- 民生委員や地域住民が高齢者の見守り活動を地域ごとに推進
- 会食会や配食等を通じた見守り活動の実施



図15 地域の会食会



図16 高齢者宅への配食



セーフコミュニティ活動による気づきや変化

- セーフコミュニティへの取組で転倒予防体操プログラムの開発や講座を開催することにより、地域が転倒予防の重要性を再認識し、自発的に取組を行う雰囲気徐徐にできつつある。
- 転倒予防リーフレットや体操プログラムについては、継続的な使い方・取組の方法は、各団体次第となっており、詳細な取組方法を追うことはできていない。
- 参加者が転倒予防の取組を通して、効果を実感することにより、取組を地域の人に広め、地域がつながり、より多くの高齢者の社会参加につながっている。
- ヒートショックの認知度は高くなっている。予防については、近年の入浴スタイルの変化等を踏まえた対策が必要である。



29

今後の方向性

- 地域が自主的に継続して取組を行っていくため、それぞれの地域のリーダーとなる存在の養成が必要である。
- 転倒防止の住環境整備については、室内だけでなく、町や区役所や公共施設の改善整備など、地域全体での対策を検討していきたい。
- 転倒予防については今後、参加者の身体バランスや健康感などを指標として取り入れていきたい。これにより、参加の意欲向上や地域への拡大などの効果が期待できる。
- 転倒予防リーフレットは、講座等の参加者全員に配布し、転倒予防体操が、個々の生活の中でも取り入れられるように働きかけていく。



30

ご清聴ありがとうございました

