

日南市北地区地域包括支援センターだより

発行 日南市北地区地域包括支援センター(スーパーとむら飫肥店ななめ前)
〒889-2535 日南市飫肥六丁目7番1号
TEL 0987-25-0408

第8号

平成26年4月1日発行

こんにちは、地域包括支援センターです。

高齢者のみなさんがいつまでも自分らしく住み慣れた地域で暮らすために、介護・福祉・健康・医療などさまざまな面から総合的に支える相談機関です

今回のテーマは、高齢期の交通事故です。

●交通事故で亡くなる方の約半数は高齢者です！！

交通事故の死者は年々減少していますが、高齢者(65歳以上)が占める割合は増加し、半数以上を占めています。また、歩行中死者の7割、自転車乗車中の6割が高齢者です。

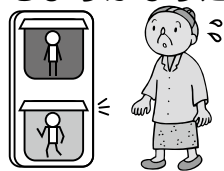
高齢者が、交通事故にあいやすくなる大きな原因としては、年をとることでより体の機能が低下してきているのに、そのことを意識していないことが挙げられます。

●身体能力と交通事故の関係は？

身体能力の衰えがまねく事故で、最も注意してほしいことの一つが交通事故です。

道路を渡りきる前に 信号が点滅してしまう

歩く速度が自分で思っているよりかなり遅くなっているおそれがあります。車の速度を見誤るなどして、渡りきる前に衝突する事故の原因になります。



手近なところで道路を 横断してしまう

体力が落ちているため、つい手近な場所から道路を横断しがちですが、車が歩行者に注意していないおそれがあり、交通事故の原因になります。



夕暮れ時に車などが見えにくい

高齢者が交通事故にあった時間を調べ時間帯を調べたところ、約5割は午後5時～8時の間でした、これは加齢により暗がりでの視力が低下することが関係すると考えられます。



自転車が重く感じられたり、 転倒したりすることがある

筋力低下とバランス能力の低下により今まで使用していた自転車を乗りこなせなくなっているおそれがあります。



地域包括支援センターの出前講座について

* 内 容

北地区地域包括支援センターでは、職員が皆様の地区にお伺いし、福祉の情報提供や介護に関する説明等を行う「地域包括支援センター出前講座」を実施いたします。

* 対象者

飫肥地区・酒谷地区・北郷地区の圏域で概ね10名程度の団体・グループ・地区サロンなど(どのようなグループでもかまいません)

* 申し込み方法

電話またはFAX: 0987-25-0408
料金は 無料 です。



* テーマ: 介護保険について知りたい、認知症について(認知症サポーター養成講座)、悪徳商法について、高齢者虐待とは…、介護予防について、福祉用具の種類・使用方法について、介護技術などご要望にお答えいたします。

介護予防事業について(三次予防事業の対象者)

ご自分が介護状態にならないように、いつまでも自分らしく生活したいと思われる方、日ごろから自分の日常生活習慣を見直す機会になります。介護保険の申請を行った方で非該当と認定された方も対象となります。

65歳以上の介護保険の認定を受けていない方

4月頃に郵送される「はつらつチェックリスト」に記入し、市に郵送する

介護予防教室(毎年9月から実施)

- * 運動器の機能向上、口腔機能の向上、栄養改善などの教室の参加
- * うつや閉じこもり傾向にある方への訪問看護支援が受けられます。必要な方に介護予防教室の案内が届きます。

日南市役所長寿課、または地域包括支援センターへ相談してください。

日南市北地区地域包括支援センター

☎25-0408 相談は無料です。お気軽にご相談ください。