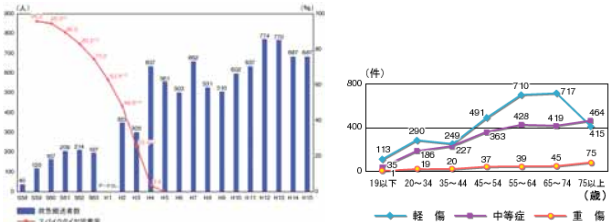









【資料7】市民用（高齢者用）啓発ビデオ シナリオ（案）

時間	構成項目	映像	シナリオ(案)																																
	3: 転倒事故の発生状況	<p>・資料: 転倒事故の発生状況 ・資料: ケガの傾向など</p>  <table border="1" data-bbox="851 359 1120 518"> <caption>転倒事故の発生状況 (右側の折線グラフ)</caption> <thead> <tr> <th>年齢(歳)</th> <th>軽傷</th> <th>中等症</th> <th>重傷</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>19歳下</td><td>113</td><td>35</td><td>19</td></tr> <tr><td>20~34</td><td>290</td><td>180</td><td>20</td></tr> <tr><td>35~44</td><td>249</td><td>227</td><td>37</td></tr> <tr><td>45~54</td><td>491</td><td>303</td><td>39</td></tr> <tr><td>55~64</td><td>428</td><td>410</td><td>45</td></tr> <tr><td>65~74</td><td>710</td><td>415</td><td>75</td></tr> <tr><td>75以上</td><td>464</td><td>415</td><td>75</td></tr> </tbody> </table>	年齢(歳)	軽傷	中等症	重傷	19歳下	113	35	19	20~34	290	180	20	35~44	249	227	37	45~54	491	303	39	55~64	428	410	45	65~74	710	415	75	75以上	464	415	75	<ul style="list-style-type: none"> ・ グラフは転倒事故によって救急搬送された方々の人数を示しています。 ・ グラフのようにスパイクタイヤが規制されてから、救急搬送される人は年々増加する傾向にあり、平成 16 年度冬期には 1000 人を超える転倒者が救急搬送されています。 ・ 特にグラフのように加齢とともに、転倒時に重症を負う割合が高くなっており、年齢とともにより注意することが必要であることがわかります。
年齢(歳)	軽傷	中等症	重傷																																
19歳下	113	35	19																																
20~34	290	180	20																																
35~44	249	227	37																																
45~54	491	303	39																																
55~64	428	410	45																																
65~74	710	415	75																																
75以上	464	415	75																																
	4: インタビュー	<p>・動画: インタビュー</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 転倒者の生の声もしくは医療関係者のお話など・・・ 																																
	5: 転倒事故についてのまとめ つなぎ	<p>・動画: 冬期路面を歩いている画像</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ・ このような転倒事故にあわないためには、また転倒した場合にもケガを少なくするためには、どのような工夫が必要なのでしょうか？ ・ ここでは、「転びづらい歩き方」、「転倒防止のためのトレーニング」、「転倒防止、ケガ防止のための服装やグッズ」の3点にわけて紹介します。 																																

【資料7】市民用（高齢者用）啓発ビデオ シナリオ（案）

時間	構成項目	映像	シナリオ(案)
2:00	<p>雪みちの歩き方</p> <p>6: 転ばないための高齢者の歩き方の基本</p>	<p>・イラスト:初版はイラストでわかりやすく示す 場合によっては冬期に実写撮影</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 転ばないための歩き方のポイントとしては、つぎのようなことが挙げられます。滑りそうな道や、滑る道を見分けながらゆっくりと歩く ・ しっかりと「滑りそうな道」を見分けながら、ゆっくりと歩くことが重要です。 ・ 横断歩道を渡ろうと急いだら転んだ、携帯電話をいじりながら歩いていたら転んだなど、路面に対する注意が薄れたときに、転びやすくなります。 ・ ケガをしないで楽しい冬を過ごすためには、冬は夏より移動に時間がかかることは仕方がないと思って「余裕をもって」行動し、「いそがず、あせらず」に歩きましょう。 <p>滑りそうな道では、歩幅を小さく、すり足気味に歩く</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 歩幅が大きいと足を高く上げなければなりません。すると当然、重心移動(体の揺れ)は大きくなり、転倒しやすくなります。 ・ すり足といっても、完全に地面を擦らして歩いているとつまづきの原因となります。軽く足を浮かせて、ゆっくりと歩きましょう。 ・ 細い道を歩くとき、自然に両足の左右の幅が狭くなりますが、歩くときには適度に左右の足が離れているほうが良いでしょう。(20センチ前後) <p>歩きはじめと、歩く速さを変える時に注意し、歩く速さもゆっくり変える</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 横断歩道などで止まっている状態から歩き始める時や、歩いている途中で急ぎ足になったり急に速度を遅くするなど、歩く速さを変更する場合には転びやすいので注意が必要です。歩く速さの変化もゆっくりとすることが大切です。 ・ ロードヒーティングの切れ目や歩道など、段差のある場所を上り下りする場合にも、バランスを崩しやすいので十分に注意し、ゆっくりと移動しましょう。 <p>身なりをはじめとしたその他の工夫</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 歩き方を注意しても、ゆっくり歩いても転んでしまうことはあります。そのときに、大きなケガにならないように予防することも大切です。そのためには転んだときにすぐに身を守るように、リュックを使う等なるべく荷物を手に持たないことや、帽子、手袋などをすることも重要です。また、必要に応じて杖や手押しソリ等を使うのも一案です。 ・ 厚着をし過ぎると身体が動かしづらくなり、身のこなしが大変になります。そのため、薄くて保温性の高いものを使用すると良いでしょう。
3:00	<p>7: 実際の道路での歩き方</p>	<p>動画:新雪、圧雪路面 - 歩き方 動画:凍結路面 - 歩き方 動画:ロードヒーティングなどで生じた段差 - 歩き方 動画:横断歩道への傾斜 - 歩き方 動画:建物内や地下街 - 歩き方</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 新雪、圧雪路面は比較的滑りづらいが、下に凍結路面があると・・・ ・ 見るからに滑りそうな凍結路面は・・・特にブラックアイスバーンの場合・・・ ・ ロードヒーティングの段差では・・・ ・ 横断歩道の傾斜は・・・ ・ 建物内や地下街では、前後の雪道で靴ウラに雪や水分が付いていると・・・

【資料7】市民用（高齢者用）啓発ビデオ シナリオ（案）

時間	構成項目	映像	シナリオ(案)
転倒防止トレーニング			
6:30	8: 転ばないためのからだづくりと、転んでもケガをしないからだづくり	動画: トレーニングへのつなぎ 鈴木委員からのトレーニングの説明画像含む	<ul style="list-style-type: none"> ・ 歩き方に気をつけていても、ヒヤッとするときや、転んでしまうことはどうしてもあります。 ・ 転倒しないため、また転倒してもケガをしないためには、日々の適度なトレーニングも重要なポイントです。 ・ ここでは札幌市身体障害者福祉センターの鈴木さんに、高齢者におけるトレーニングの重要性と実際のトレーニングをご紹介します。 ・ トレーニングの重要性(鈴木さんに投稿依頼) 歩いただけではつかない筋肉もある 基礎体力向上の重要性
7:30	9: 誰でもできる簡単メニュー	動画: トレーニング方法 <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start;"> <div style="text-align: center;">  <p>腰をほぐす</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>背中をほぐす</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>バランス強化</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">  <p>ふくらはぎ強化</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>おしり強化</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>バランス強化</p> </div> </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 高齢者向けのトレーニングを紹介(以下の6例を予定) 腰をほぐす運動(仰向けに寝て両膝をねじる運動) 背中をほぐす運動(座って体を前に倒して腰を伸ばす運動) バランスを強化する運動(片脚で立つ運動) ふくらはぎを強化する運動(立ってふくらはぎを使う運動) おしりを強化する運動(立って足を後ろに引き上げる運動) バランスを強化する運動(立って足で文字を書く運動)

【資料7】市民用（高齢者用）啓発ビデオ シナリオ（案）

時間	構成項目	映像	シナリオ(案)
12:30	<p>・転倒防止・衝撃吸収用具の紹介</p> <p>10: 転倒防止・衝撃吸収用具などの便利グッズ情報</p>	<p>画像: 雪道に備えた靴 動画: アタッチメント 画像: 雪みち用つえ 動画: 杖の折りたたみ</p>   <p>画像: 雪道に備えた服装(手袋など) 画像: 転倒事故に配慮した帽子 動画: フル装備</p>   	<p>・ 最近は転倒を予防できるような便利なグッズ(靴、つえ)も売り出されています</p> <p>くつ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ いろいろな冬靴が開発されていますが、全ての路面に万能な靴はない ・ どういう場面を歩くことが多いかを意識して靴を選ぶこと、場合によってはアタッチメントなどを利用することも… <p>つえ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ つえ先にもタイプがあり、特徴がある。 ・ これについても、どういう場面を歩くことが多いかを意識… <p>・ これまで、さまざまな予防策をお伝えしてきましたが、それでも転倒してしまうこともあります。</p> <p>・ ケガの拡大を防止するグッズ: 手袋、帽子、プロテクタ</p> <p>手袋</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 転んだときには反射的に手をつくことが多いですが、その際にケガをする例も多く、特に女性は腕や手にケガをする割合が高いことがわかっています。転倒による腕や手へのケガを防止すること、また寒くてポケットに手を入れてしまうのは大きなケガにつながる可能性もあります。そのためにも手袋の着用をオススメします。 <p>帽子</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 転倒事故によるケガでもっとも多いのが「頭部」です。男性の約半数、女性の1/3が頭部へのケガに集中しています。 ・ 最近はファッション性と機能性を兼ね備えたデザインの保護帽もあります。 ・ 雪みちを歩くときには帽子をかぶるようにするとよいでしょう。 <p>プロテクタ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ また最近はプロテクタを装備した下着なども販売されています。 ・ 転倒によるケガが不安な方は、このようなグッズをうまく利用することが大事だと思われます。

【資料7】市民用（高齢者用）啓発ビデオ シナリオ（案）

時間	構成項目	映像	シナリオ(案)
14:30	11:砂箱を使おう	<p>画像: 砂の撒かれた路面 動画: 砂箱活用の様子</p>  	<ul style="list-style-type: none"> • また便利なグッズとして砂箱があります。 • 砂箱には自由に使ってよい砂が入っており、砂を撒くことでかなり滑りづらくなります。 • まずは身の回りに滑りづらい環境を作ることも、転倒防止の大切なポイントと言えるでしょう。
. 全体まとめ、締めくり			
14:45	12. 転倒を予防して 楽しい冬を	<p>動画: イルミネーション など</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • 転倒事故は一瞬にして起こります。 • 楽しい冬をおくるためにも、しっかり準備して転倒事故を予防しましょう。
15:00	終了		

【資料7】市民用（高齢者用）啓発ビデオ シナリオ（案）