



自分と仲間の安全を守るために！！

3年ぶりの開催です！

みんな 安全大会 に参加しよう！



『就業の安全確保』はシルバーと就業会員にとって最優先の課題です。

裏面の「日常生活活動能力チェック表」も活用し、特に数値が低い方は就業中の事故に遭う可能性も高いため、積極的に参加しましょう。

日時

12月1日 木曜日

午後 2 時 00 分～4 時 00 分 開 場：午後 1 時 45 分

場 所

IKE Biz としま産業振興プラザ

6 階多目的ホール

所在地：豊島区西池袋 2 - 3 7 - 4

※ 公共機関もしくは徒歩をオススメします。



内 容

「高齢者の転倒事故防止について」

独立行政法人 東京都健康長寿医療センター

研究員 桜井 良太 様



安全心得 10 ヶ条宣言



参加費

無 料

 (安全グッズをお渡しいたします)

対 象

全会員

※裏面にある「日常生活活動能力チェック表」を確認し、身体能力が低下傾向にある場合は積極的に安全大会への参加をお願いします。

申し込み

豊島区シルバー人材センター ☎ 3982-9533

※電話にてお申し込みください。申し込み〆切は **11月25日(金)**まで。

日常生活活動能力チェック表

日常生活活動能力（ADL「Activities of Daily Living」）とは、高齢者の心身の健康状態を推し量るうえでの重要な指標です。下記を回答し、評価表の基準値が低下傾向の方は就業中の事故等になる恐れがあるため、積極的にご参加ください。

1. 次のQ1～12までの質問に回答してください。

		回 答		
Q1 休まないで、どれくらい歩けますか？				
① 5～10分程度 ② 20～40分程度 ③ 1時間以上		1	2	3
Q2 休まないで、どれくらい走れますか？				
① 走れない ② 3～5分程度 ③ 10分以上		1	2	3
Q3 どれくらいの幅の溝だったら、飛び越えられますか？				
① できない ② 30cm程度 ③ 50cm程度		1	2	3
Q4 階段をどのようにして昇りますか？				
① 手すりや壁につかまらないと昇れない ② ゆっくりなら、手すりや壁につかまらずに昇れる ③ サッサと楽に、手すりや壁につかまらずに昇れる		1	2	3
Q5 正座の姿勢からどのようにして、立ち上がれますか？				
① できない ② 手を床についてなら立ち上がれる ③ 手を使わずに立ち上がれる		1	2	3
Q6 目を開けて片足で、何秒くらい立っていられますか？				
① できない ② 10～20秒程度 ③ 30秒以上		1	2	3
Q7 バスや電車に乗った時、立っていられますか？				
① 立ってられない ② 吊革や手すりにつかまれば立ってられる ③ 発車や停車の時以外は何もつかまらずに立ってられる		1	2	3
Q8 立ったままで、ズボンやスカートがはけますか？				
① 座らないとできない ② 何かにつかまれば立ったままできる ③ 何もつかまらなくて立ったままできる		1	2	3
Q9 シャツの前ボタンを、掛けたり外したりできますか？				
① 両手でゆっくりとならでき ② 両手で素早くできる ③ 片手でもできる		1	2	3
Q10 布団の上げ下ろしができますか？				
① できない ② 毛布や軽い布団ならできる ③ 重い布団でも楽にできる		1	2	3
Q11 どのくらいの重さの荷物なら、10m運べますか？				
① できない ② 5Kg程度 ③ 10Kg程度		1	2	3
Q12 仰向けに寝た姿勢から、手を使わないで、上体だけを起こせますか？				
① できない ② 1～2回程度 ③ 3～4回以上		1	2	3
合計点数				点

2. チェックの結果はどうでしたか？結果は『現在の状態』です。点数が低い方は、積極的に安全大会に参加してください。

		～69歳	70～74歳	75～79歳	80歳～
身体能力が 平均より優れている	男性	34点以上	33点以上	32点以上	31点以上
	女性	32点以上	32点以上	31点以上	30点以上
平均値	男性	29～33点	28～32点	27～31点	26～30点
	女性	28～31点	27～31点	26～30点	25～29点
身体能力が 平均より劣っている	男性	28点以下	27点以下	26点以下	25点以下
	女性	27点以下	26点以下	25点以下	24点以下