

宣言内容	<ul style="list-style-type: none"> ・四万十町における津波避難が必要な高齢者に対し、日常的に避難できる体力づくりと避難行動の啓発を行い、発災時には自身の力で逃げることができる防災意識の高い町づくりに取り組む
取り組み期間・時期	<ul style="list-style-type: none"> ・令和6年4月から3年間、自治体における津波避難が必要な2地区に対し、毎週水曜日・土曜日、それぞれの地区に対し週1回実施中
取り組みの概要	<ul style="list-style-type: none"> ・津波浸水想定区域内の高齢者を対象に、当社（株式会社アクトワン）から理学療法士などのリハビリ専門職を週1回派遣し、以下の活動を実施しています。 <p>（1）活動拠点：住民の身近な場所（小学校の空きスペースなどを活用した介護予防拠点）で、地域に根差した運動教室を週1回、約2時間開催しています。</p> <p>（2）運動プログラム：</p> <ul style="list-style-type: none"> ○身体機能の維持・向上：生き生き百歳体操、ストレッチ、バランス向上運動などを実施。 ○認知機能の活性化：指を使った脳活性化運動（シナプソロジー）を取り入れ、避難時の的確な判断力を養います。 ○防災機能の強化：校舎内の階段昇降や、避難場所までの体力向上運動（ノルディックウォークなど）を実施。また、多くのメニューで2本一組のノルディックポールを活用。これは、災害時に瓦礫の上を安全に歩きやすいという防災上の狙いがあります。 ○防災意識の啓発：毎週、関わる中で防災についての学習や自治体の防災担当者からの講和、そして、京都大学防災センターの先生を招いての防災意識を高める研修を行っております。 <p>（3）評価とPDCAサイクル：年2回の体力測定と正しい避難レベルの確認、防災訓練への参加状況を通じて、日々の取り組みが避難能力という「行動変容」に繋がっているかを評価し、継続的な課題抽出と改善に活かしています。</p>