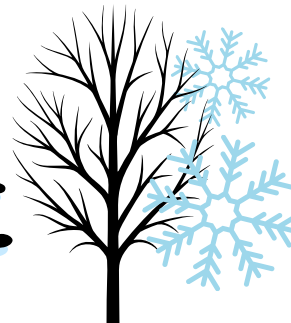


安全・適正就業委員会 副委員長 沓名博子



冬の転倒事故防止！ 安全に過ごすために



「今日の無事は明日への1日に繋がる」

やっと猛暑が過ぎ、しのぎやすい季節がやってきたと思うのも束の間、すぐに寒くなってきましたね。寒くなると身体が自然と硬くなり、ちょっとした動作でも危険が伴います。毎年、この時期は転倒事故が増える傾向にあります。以下に事故の対策をまとめましたので、皆様しっかりと留意し、お仕事に励んでください。

1 身体はイメージ通りに動かないもの

転倒事故の大半が「普段通勤している道の段差」「現場のちょっとした段差」で起こります。

〈過去3年の転倒事故〉

令和3年 12月15日	派遣	就業後、徒歩で帰宅途中、足を滑らせて転倒。その際に手をついて右腕を骨折した。
令和3年 2月15日	清掃	歩道のない道から左折をして歩道に上がったところで自転車のハンドルを取られ転倒した。
令和4年 1月25日	清掃	会社の駐車場から徒歩で会社へ向かう途中、前日の雪のために路面が凍っており滑って転倒。背骨を骨折した。

身体は寒くなると血流が減少し、筋肉がこわばります。また、体温が低下すると神経の伝達速度が遅くなります。つまり、寒い時期は筋肉の柔軟性が低下し、かつ神経系の機能も低下するため、動作の協調性が損なわれ、ちょっとした段差でも事故が起こるのです。

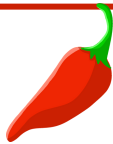
慣れた道、慣れた作業こそ安全を確認し、用心してください。

2 身体を温め、事故を防ぐ。

身体のコわばりを抑止するために簡単にできる対策を紹介します。

“身体を温める食べ物”で中からポカポカに

唐辛子



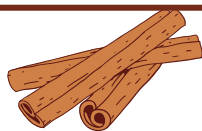
唐辛子に含まれるカプサイシンは新陳代謝を活発化させ、体温を上げる効果があります。

生姜



生姜には体温を上げる効果があり、免疫力の向上、寒冷症状の緩和や冷え性の改善に寄与します。

シナモン



シナモンは体を温めるだけでなく、血糖値の安定にも寄与します。

大豆製品



大豆製品やナッツ類はたんぱく質が豊富で、体温を維持します。豆腐や納豆なども良いです。

軽いストレッチやヨガで柔軟性と血行を高める

- 柔軟性の向上：ストレッチやヨガは体の柔軟性の向上に効果的です。関節の可動域を広げ、日常の動作や姿勢の改善に寄与します。
- 筋力の増加：体重を支えるために筋肉を使うため、筋力を増強するのに役立ちます。特にバランスを保つポーズは体幹を強化します。
- 姿勢の改善：姿勢は年齢とともに悪くなりますが、ヨガは姿勢を改善するのに効果的です。姿勢が良くなるとケガをしにくくなります。



猫のポーズ!

