

# 安全パトロール報告

今回のパトロールは県シ連と合同で実施しました。

## 【10/21のパトロールでの注意点】

### ◇草刈り作業

空き地の草刈りを1人で行っていました。隣接する家屋や道路に十分配慮しながら作業を進めていましたが、複数人での作業の方が望ましかったと感じています。



### ◇剪定作業

複数人で作業しており、道路に三角コーンを設置するなど安全に配慮して作業していました。特に問題はありませんでした。



## 令和6年度 事故発生状況

草刈り作業中の物損事故2件、庭木剪定作業中の傷害事故1件発生しています。

就業前には危険箇所の確認やKY（危険予知）活動を徹底するのはもちろん、就業中も安全確認を怠らず、十分注意しながら作業を進めてください。

「安全はすべてに優先する」のもと、安全就業を心掛けましょう。

日時	等性別	事故の状況	保険金額
7/3 (水) 11:00	男 81 歳	草刈り作業中、貸家の灯油配管を切断。配管は、草に覆われていた。配管は、別のシルバー会員が部品を購入し、修理した。	0円
6/19 (水) 11:00	男 65 歳	庭木剪定作業中、左手人差し指をノコギリで切った。	通院9日 18,000円
9/14 (土) 9:00	男 73 歳	冷却施設周りを手鎌で除草中、カヤに覆われていた電気配線に気づかず、手鎌で切断した。冷却水の凍結防止ヒーターの配線で、夏季は使用していないため工場の操業には影響なし。	100,000円 会員免責分 10,000円

# 安全ニュース

NO. 15  
令和6年12月

公益社団法人  
能代市シルバー  
人材センター  
安全推進委員会



## 安全は無理せず 焦らず 油断せず

全国統一安全スローガン

# “転びにくい身体づくり”



## ストレッチからはじめよう!!

### 運動の効果を知ろう

運動は一時的に筋力・バランスを向上させますが、継続しないと、すぐに効果がなくなってしまいます。

筋力・バランス

時間

運動中

運動後

伸びると  
転びにくい

伸びないと  
変わらない

運動は転倒のリスクを約半分に減少させます。転倒や骨折は介護が必要な状態となる大きな原因の一つであり、転倒を予防することで、健康寿命が延びる可能性があります。

運動を継続すると...

転倒リスクが  
約半分に減少

転倒のリスク

運動前

運動後

(HIS et al.: BMC Geriatr 18, 1-21, 2018)

継続は力なり。運動習慣を身につけよう

### 運動する前にチェックしよう

チェック項目	
<input type="checkbox"/>	医師から運動制限の指導を受けている
<input type="checkbox"/>	背骨を骨折したことがある
<input type="checkbox"/>	足にしびれが出る
<input type="checkbox"/>	足に人工関節の手術をしている（6ヶ月以内）
<input type="checkbox"/>	脈拍が120回/分以上または40回/分以下である
<input type="checkbox"/>	血圧の上が180mmHg以上または下が120mmHg以上ある
<input type="checkbox"/>	日常生活で動作や息切れ、胸痛がある

1つも当てはまらない → **A**

1つ以上当てはまる → **E**

順番にチェック	
<input type="checkbox"/>	1. 何もつかまらずに椅子から立ち上がることができない
<input type="checkbox"/>	2. BMI（体重(kg)/身長(m) <sup>2</sup> ）が22未満
<input type="checkbox"/>	3. ふくらはぎが指で囲める、または隙間が出る

1つも当てはまらない → **A**

1つ以上当てはまる → **E**

道具を使わずに歩ける

はい : いいえ

**A** **B** **C** **D**

次ページのA~Dをご参照ください →

（厚生労働省：基本チェックリスト、2015）（飯島晴夫：職業 125, 788-789, 2018）（前田典吉：Jpn J Rehabil Med 44, 384-390, 2017）

### 自分のタイプを知ろう

筋力高い

筋力低い

バランス低い

バランス高い

**B** バランス低下型  
転倒リスク：高い

**A** 安定型  
転倒リスク：低い

**D** 筋力・バランス低下型  
転倒リスク：とても高い

**C** 筋力低下型  
転倒リスク：高い

**E**

- 運動をする上で注意すべきことがあります
- 運動をする前に、運動しても良いか医師や理学療法士に相談してください

ポイント! 痛みがある場合や体調が悪いときは運動を中止しましょう!

Copyright© 2018 (公社) 秋田県理学療法士会

## ストレッチング

少しハリを感じる程度まで伸ばします。反動はつけず、ゆっくりと息をはいて持続的に伸ばしましょう。

体を少し前に倒す

30秒 3セット

**B** **A** **D** **C**

**内もも**

左右に足をひろげ、身体をやや前に倒します。

足を組んで体を前に倒す

左右各 30秒 3セット

**B** **A** **D** **C**

**お尻**

足を組み、手で膝を身体に引き寄せます。

足をそらす

左右各 30秒 3セット

**B** **A** **D** **C**

**もも裏**

膝を伸ばし、つま先をあげ、体を前に倒します。

左右各 30秒 3セット

**B** **A** **D** **C**

**ふくらはぎ**

膝を伸ばしたまま足を後ろに引き、かかとが浮かないようにして前に体を傾けます。

Copyright© 2018 (公社) 秋田県理学療法士会

出典 公益社団法人 秋田県理学療法士会  
「転倒予防ガイドブック」より

秋田県内の小売業・社会福祉施設が実践している  
職場の転倒防止・腰痛予防対策を取りまとめた  
「取組好事例集」

作成 秋田県小売業+Safe協議会  
秋田県介護施設+Safe協議会  
【事務局】秋田労働局 労働基準部 健康安全課

### 転倒を防ぐ・腰痛を防ぐ

秋田の企業が実践している

小売業・社会福祉施設の  
**取組好事例集**

Good Action

秋田県小売業+Safe協議会・秋田県介護施設+Safe協議会

取組好事例集

ダウンロードは、こちら!!