

安全・健康ニュース

第61号 2022/6月

安全委員会委員長 松井 等

皆さんいかがお過ごしですか？ 今日ほど、“平和”や“安全保障”ということの大切さ貴重さを身近に気付かされたことはありません。大局的には資源の調達や食料品の自給自足、緊張を強いられる隣国との関係、そしてコロナ感染等々。個人的なことでは家庭、体調、仕事、通勤、そして人との繋がりなど、“毎日無事”であること、“日々平穩”であることを改めて切に願わざるを得ません。安全委員会では毎月、メール便にて安全や健康についての情報を伝えています。しかし事故は発生しています。ちょっとした気のゆるみや油断が大事を起こしてしまっています。安全は他人が守ってくれるものではありません。自分自身が危険を予知し回避するような行動を取ることで身が守れます。“急がば回れ！”“転ばぬ先の杖！”。古いことわざと思わず、臆病なほど安全を意識することが大事であると思います。くれぐれもよろしくお願いいたします。

転倒事故を無くしましょう！



- 令和3年度に発生した当センターにおける事故件数は15件、そのうち転倒事故が10件!!
10件の傷害内訳: 脳挫傷1件 骨折5件 打撲4件 ⇒ 転倒事故は大ケガになりやすい

●なぜ転倒事故が多いのか？

- ①日本人の平均寿命と健康寿命の差が大きい
 - ・健康寿命とは、心身ともに自立し、健康的に生活できる期間

	平均寿命	健康寿命
男性	81.6歳	72.6歳
女性	87.7歳	75.5歳

厚生労働省(2021)、WHO(2021)より

②加齢による筋力の低下

- ・加齢により年々腹筋、背筋、太ももの筋力が衰えていく
(バランス能力の衰え)

	腹筋	背筋	太もも
60代	70%	90%	75%
70代	65%	85%	70%
80代	60%	75%	60%

20代を100%としてほしいの数値です

●なぜ転倒事故は起こるのか

①内的要因

- ・年齢
- ・転倒の経験
- ・疾患や薬剤
- ・身体機能 など

②身体機能の低下

- ・反応時間の遅れ
- ・筋力の低下
- ・バランス機能の低下
- ・視聴覚機能の低下
- ・歩行機能の低下 など

③物的環境

- ・地面や室内の段差(1~2cm)
- ・滑りやすい地面(雪、雨など)や室内の濡れた床
濡れたマンホール、濡れた落ち葉など
- ・履物(滑りやすい靴底、スリッパ、サンダルなど)
- ・障害物 など

●ルーの法則

身体(筋肉)の機能は

- ①使わなければ、退化(萎縮)する
- ②使いすぎたら、故障する
- ③適度に使えば発達する

●転倒予防のためには運動が必要不可欠

①有酸素運動(ウォーキング、ラジオ体操など)	・健康寿命を延ばす ・血管の健康を保つ ・心肺機能の向上 ・動脈硬化を防ぐ
②筋力アップ運動(筋トレなど)	・筋力の強化, 筋肉量の増加 ・転倒防止&ロコモ予防 ・生活機能向上
③ストレッチ運動	・筋肉の柔軟性 ・関節活動域の拡大 ・身体のリラックス、疲労回復など体調を整える

(①+②+③を複合的に週2回以上、1回30分以上の習慣的運動が必要・・・厚生労働省身体価値有働基準2013より)

*ロコモとは・・・骨、関節、筋肉など足腰の動きが衰えることをロコモティブシンドローム(運動器症候群)通称ロコモという

●転倒予防、認知症予防には有酸素運動と筋トレ(主に大腿部)が有効

①有酸素運動は、動脈硬化を防ぐ、梗塞を防ぐ、認知症発生リスクを低下させる
 ・ウォーキングの目安・・・・・・ 一日当たり 8,000歩

②筋トレ

- ・筋トレは昼3時に行うと効果が高い
- ・筋トレ「開眼片足立ち」の目安(65歳～79歳)・・・・ 男性20秒～、女性18秒～
- ・寿命と関連が深い筋力は握力・・・・・・握力を向上させるためにはスクワットが有効
- ・スクワットは上半身を垂直に伸ばしたまま行う膝の屈伸運動(しゃがみこんで立ち上がる動作を繰り返し行う)で、太ももの表、裏、お尻といった下肢全体をまんべんなく鍛えるレジスタンス運動

③ストレッチ

- ・ストレッチは、筋肉を伸ばし(柔軟性を高める)、関節可動域を広く使うための運動
- ・ストレッチ運動を行うための5原則
 - 1.伸ばす時間は最低20秒(一般的な目安) 2.伸ばす筋力や部位を意識する
 - 3.痛くなく、気持ち良い程度に伸ばす。痛いまでに伸ばすととかえって筋力が硬直し、効果が低下
 - 4.呼吸を止めないように意識する。ゆっくりと深い呼吸は、緊張を和らげる効果 5.目的に応じて部位を選択する



●令和4年度に発生した事故一覧●

傷害事故(1件)

日時	事故区分	事故発生の状況	傷害の症状	業務内容
4月15日(金)	経路上【86歳男性】	自転車で就業先から帰宅途中、細い路地から広い道路へ進入時に左側から走ってきた車と衝突した。	打撲 全治2週間	施設鍵開閉業務

賠償事故(2件)

日時	事故区分	事故発生の状況	賠償額	業務内容
4月14日(水)	就業中【72歳男性】	機械除草の際に、一部養生シートを張ることを怠ったため、飛び石により窓ガラスを破損した。	12,100円	草刈作業
4月19日(水)	就業中【80歳男性】	粗大ゴミ搬出の際、ソファを床に接触させ、フローリングに擦り傷がついた。	39,600円	屋内作業