公益社団法人府中市シルバー人材センター

安全・健康ニュース

第62号　2022/10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？ 新型コロナウィルスは、次から次へと進化して新たな種類の変異株が出現し、その勢いは衰えません。会員やご家族の方々にも感染されている方が顕著になってきました。どういう経路で感染するのか、明確ではないので気をつけようにも限度があります。本当に困ったものです。今は、”何をやればいいのか”ではなくて、”何をやらなければいいのか”の方が選択し易いです。マスクをとらない、３密をしない、話す時は2m以上近づかない、なるべく遠出しないなど、自分の”べからず集”を作ってみたらどうでしょうか。ということで、今回の安全・健康ニュースのテーマは、こころが疲れやすい、こんな時こそ”健康とこころのメンテナンス”を取り上げます。少しでも役に立つ情報であればと思います。

1. セルフケアで心のメンテナンス

⑴ 自分のストレスに気づこう

ストレスを溜めないためには、まず自分のストレスに気づくことです。「よく眠れない」「食欲がない」といった体が伝えるストレスサインがないかチェックしてみましょう。また、ストレスの原因になりやすい出来事が複数重なった場合も要注意です。

ストレスサインの例
- ●悲しみ、憂うつ感
- ●不安感、イライラ感
- ●食欲減退
- ●寝つきが悪い
- ●飲酒、喫煙量が増える

ストレス原因になり易い出来事の例
- ●職場や職種の変化、役割や地位の変化
- ●仕事での失敗、仕事量や勤務時間などの変化
- ●引っ越しや騒音などの住環境の変化
- ●家庭内や職場での人間関係に問題が発生
- ●自分や家族の病気、ケガ、災害

ストレスは仕事や日常生活のなかで、気づかないうちに溜まってしまうので、多忙なあまり気づくことができない場合もあります。定期的にストレスチェックを行い自身のストレス状態を把握しましょう。

＊厚生労働省　こころの耳　5分でできる職場ストレスセルフチェック

⑵ ストレスへの対応

ストレスが溜まると、メンタル不調などにつながり体の健康にも影響をおよぼします。ストレスセルフケアの対応としては次のことを心がけしましょう。

- ●良い睡眠、バランスの良い食事、適度な運動で規則正しい生活リズムを整え、健康を維持する。
- ●自分に合ったストレス解消法で、休日は気分転換。
- ●悲観しがち、完璧主義といった自分の物事の捉え方のクセを振り返り、見直す。

⑶ 健康的な生活の3本柱

- ●睡眠　⇒　目覚めたら朝日を浴びよう
- ●食事　⇒　豚肉や大豆に含まれるビタミンB1には疲労回復の効果あり
- ●運動　⇒　エレベーターより階段を使おう

＊全国シルバー人材センター事業協会「安全就業ニュース」より抜粋　　＊厚生労働省　こころの耳　働く人の「こころの耳相談」

2. あなたの睡眠足りていますか？

睡眠が足りないまま過ごすと、心身に様々な影響が出てきます。

- ●ヒューマンエラーを引き起こしやすくなる
- ●認知症や脳疾患のリスクが高まる
- ●メンタル疾患に繋がりやすい
- ●熱中症になり易い

睡眠不足にならないために！

- ●朝はカーテンを開けて光を浴びる・・・朝、光を浴びると、体内時計がリセットされ、約15時間後に眠気が出現するようになる
- ●夜のカフェイン摂取はやめる・・・・・・・カフェインには眠気覚ましの作用があり、4時間以上持続するため、眠りが浅くなる
- ●寝床でスマホやテレビ（ゲーム）をしない・・・夜間に強い光を浴びると寝つきが悪くなる

＊全国シルバー人材センター事業協会「安全就業ニュース」より　中央労働災害防止協会　「安全衛生壁しんぶん」より抜粋

3. 気づかぬうちの低栄養に気を付けて！

栄養状態が悪い「低栄養」の人ほど、要介護状態や死亡のリスクが上昇することが分かっています。様々な食材を食べて多くの栄養素を摂りましょう。

●偏った食生活をしない・・・・偏った食生活、欠食は栄養状態を悪化させる
●粗食が健康的は間違い・・・肉や魚からエネルギーとタンパク質をしっかりとって、筋肉量や筋力を保つ
●噛めないのを放置しない・・・やわらかいものばかり食べないようにする。入れ歯をこまめに調整するなどして普段から噛む力の確保を

10食品群の1つで1点、1日7点を目標に！　低栄養を防ごう！

さ ぁ に ぎ や か に い た だ く ！

チェックを入れよう

さかな	・・・・・・動物性たんぱく質やカルシウム、ビタミンDが豊富	□
あぶら	・・・・・・適度な油脂は、細胞やホルモンをつくるのに必要	□
にく	・・・・・・良質なタンパク源の代表	□
ぎゅうにゅう	・・・・・・タンパク質とカルシウムが豊富	□
やさい	・・・・・・ビタミンや食物繊維を十分にとれる	□
かいそう	・・・・・・低エネルギーでも、ミネラルと食物繊維が豊富	□
に		□
いも	・・・・・・糖質でエネルギー補給。ビタミン、ミネラルもチャージ	□
たまご	・・・・・・いろいろな調理法で簡単にタンパク質がとれる	□
だいず	・・・・・・タンパク質のもととなる必須アミノ酸や、カルシウムも豊富	□
くだもの	・・・・・・ビタミン・ミネラルが多く、食物繊維もとれる	□
	合計	□ 点

＊健康長寿カレンダー2022年　抜粋　株式会社　社会保険出版社

4. 生きがいづくりでいつまでもこころ豊かに

幸せに長生きする秘訣は、たとえ体が衰えても、今を楽しみ穏やかな気持ちで過ごしていくこと。こころの持ちようを変えて健康寿命を育みましょう。

豊かなこころ、ウェル・ビーイングを目指すために大切にしたい4つのこと

●好奇心　⇒　新しいことに臆せずチャレンジします。その姿勢が、喜びに敏感でしなやかな脳を育ててくれます
●目標　⇒　何か目標をもってコツコツ取り組みましょう。自分ならできる！と信じる力が大切。健康習慣も続けられます
●笑顔　⇒　笑顔は笑顔を招きます。人間関係もまあるくなり、助け合いの関係が自然に作られていきます
●感性　⇒　読書、映画鑑賞、芸術鑑賞、書道など趣味を持っていることも大切。感性を磨けば頭も元気になり、毎日がイキイキします

身の丈であるがままで幸せに　歳を重ねるほど老年的超越のステージへ

●すべての人にありがとう　●過去の人生を肯定できる
●ありのままの自分を愛おしく思う　●一人でも孤独感がない

＊全国シルバー人材センター事業協会「安全就業ニュース」より　社会保険出版社　「健康寿命カレンダー」より抜粋

●2022年8月に発生した事故一覧●

賠償事故（1件）

日時	事故区分	事故発生状況	賠償額	業務内容
8月31日（水）	就業中【80歳男性】	草刈作業で飛散し付着した草やほこりを手で車両から払った際に車両に傷がついた。	未定	草刈作業