安全だより

令和5年4月
発行:安全委員会

【安全委員の一言】

只今、府中市シルバー人材センターでは「事故“0”運動」を実施中！
皆さんご存じのように、昨年度は傷害事故、賠償事故が毎月のように発生しております。
原因は色々あるにせよ、各自が危険予知して注意して行動するしかありません。
私も現役時代は、危険と隣り合わせのような仕事で、先輩や後輩それに同期同僚等が事故で亡くなっております。
シルバーの仕事はそこまで危険なものとは思いませんが、歳を重ねて知恵はついても注意力は低下する一方ですね。身体の動きも思うように行かないものです。
皆さんシルバーライフです。心と時間に余裕を持って準備して、考えて、最も安全な行動に心がけて、怪我の無いように楽しい日々送りましょう！

安全委員会副委員長　池岡 道範

●2023年1･2月に発生した事故情報●

計 5件

賠償事故（3件）

日時	事故区分	事故発生の状況	賠償額	業務内容
1月13日（金 ）	就業中 【81歳男性】	粗大ごみ搬出の際、ベッドのマットレスをマンション共有部分の廊下にぶつけ、擦り傷がついた。	微細な傷の為修復なし	お助け隊
1月28日（土 ）	就業中 【67歳女性】	全自動洗濯機の乾燥フィルターを清掃中、清掃ブラシがフィルターの溝に引っ掛かり破れた。	2,860円	家庭内清掃
2月17日（木 ）	就業中 【68歳男性】	木の枝を瓦屋根に切り落としたところ、カーポート側へ跳ね、屋根の波板を突き破ってしまった。	37,400円	植木剪定作業

傷害事故（2件）

1月17日（火）	就業中 【69歳男性】	電動トリマーを使用した植木剪定作業中に気が付いたら左手指3本を切っていた。作業時防護手袋をしていたが、各指1～2針ずつ縫う怪我をした。	左手指創傷 全治10日	植木剪定作業
2月15日（水）	就業中 【87歳男性】	開錠業務中、玄関の上がり框に足を取られ転倒。前歯破折、右胸部打撲の怪我を負った。	前歯破折、胸部打撲 全治2週間	学校開錠業務

貯まっていませんか？睡眠負債

「睡眠負債」とは、意識しない程度に毎日わずかずつ積み重なる睡眠不足のことです。1日単位の短期的な睡眠不足に対し、睡眠負債は持続的･慢性的な概念で、睡眠負債を抱えている場合でもそのように自覚していない人がほとんであると言われており、注意が必要です。なお、睡眠負債は睡眠時間の不足だけではなく、睡眠の質が良くない場合にも積み重なるt考えられています。

【睡眠負債が原因で起こる心身の不調の例】
1疲労感、倦怠感　2免疫力の低下　3肥満
4生活習慣病（高血圧症、糖尿病等）の悪化
5認知力、判断力の低下　6不安定な感情
7抑うつ状態

あなたの睡眠不足は病気が原因かも！？

☑ 睡眠障害チェエク

- ☐ 寝つきが悪い
- ☐ 熟睡できない
- ☐ 夜中に何度も目が覚め、眠れなくなる
- ☐ 就寝中に足がムズムズしたり火照ったりする
- ☐ 家族から睡眠中の無呼吸やいびき、脚がピクピク動くことがあると言われる
- ☐ 朝なかなか起きられない
- ☐ 朝早く目が覚めてしまう
- ☐ 寝ても疲れがとれない
- ☐ 日中に強い眠気を催す

チェックが多く、質の良い睡眠をとこうと工夫しても、症状が続く人は早めに専門医に相談しましょう！

質の良い睡眠をとるために工夫しよう！

毎日規則正しい時間に起床、朝日を浴びる
三食をしっかりとるなど生活習慣を規則的に
体を動かす、趣味を楽しむなどでストレスを解消する
日中眠いときは１５分程度の仮眠を
テレビ視聴やスマホ・パソコン操作は早めにやめる
寝やすい環境（温湿度、静かさ、照明）