安全だより

令和5年5月
発行：安全委員会

【安全委員の一言】

会員の皆さん日頃から安全就業にご協力頂き感謝しています。
3月から3ヶ月間、事故0運動を実施していますが、3月は事故が1件だけでした。4月以降は事故0を目指しましょう。
さて、4月から自転車ヘルメット着用の努力義務化になりました。
「いずれは、義務化になります」
自分の身は、自分で守る為ヘルメット着用をお願いします。
自転車のルール、マナーを守りましょう。

安全委員会委員　伊藤 茂

●2023年3月に発生した事故情報●

計 1件

傷害事故（1件）

3月31日（金）	就業中 【68歳女性】	就業後自転車で帰宅途中、帰路のコンビニ駐車場をショートカットして渡ろうとしたが、駐車場の車止めに気が付かずそのまま衝突して転倒した。	全身打撲 全治1週間	施設管理業務

「最近ペットボトルのフタが開けにくくなった･･･」
と感じていませんか？

意外！ **握力** の低下は、**大腿筋** 筋力低下のバロメーター

バランス能力や脚力、骨密度の低下で、転倒リスクが高まることは広く知られていますが、中でも転倒予防に効果的なのが **大腿筋（太ももの筋肉）** のトレーニングです。
また、**握力が衰えている時は**、多くの場合**大腿筋も衰えている**と言われるほど、密接に関係しているようです。

転倒しにくい身体になるための「毎日１０分トレーニング」やってみましょう

大腿筋（太ももの筋肉）を鍛える２つのトレーニング

それぞれ1セット ｘ 10 回 を 2～3 セット（1セットごとに1分休むこと）

最初に・・・

【ウォームアップ】

その場で軽く足踏み(20回くらい)

ひとつ目・・・

【椅子スクワット】

コツは、ゆっくり座り、普通に立つことを意識して

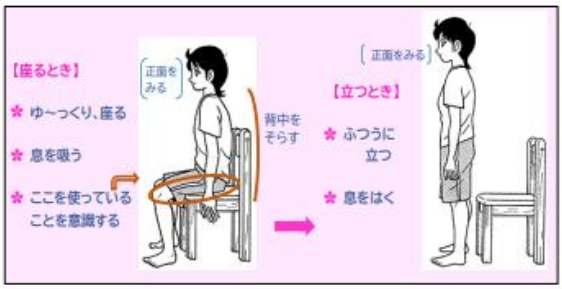
ふたつ目・・・

【レッグ・ランジ】

コツは、膝とつま先が同じ方向を向いていること

「キュッ」と止める動き

❶ 【椅子スクワット】



❷ 【レッグ・ランジ】

「散歩」中にも、取り入れてみましょう