

安全ニュース

令和4年度 夏号
発行:安全委員会

超わかりやすいフレイル講座



前号は「身体活動(運動など)」を掲載しましたが如何でしたか？
今回はフレイル予防3本柱の2つ目「人生100年時代 健康寿命を延ばす健康食」
について説明いたします。

●みなさんはあっさりした食事で済ませていませんか？

60歳代からは「メタボ」から「フレイル」予防にギアチェンジ。10食品群のうち7食品群以上を毎日バランスよくきちんと食べて「健康寿命」を伸ばしましょう。

特に、筋肉を強くし病気やけがに強い体づくりに大切なたんぱく質の多い肉や魚、卵、乳製品、大豆製品などを積極的に摂るようにしましょう。

また、発酵食品やビタミン豊富な野菜・果物、にんにく・ショウガなどの薬味も免疫力UPの効果がありますので摂るようにしましょう。

毎日食べたい10食品群

合言葉は「**さあにぎやか(に)いただく**」※

さかな	いも
あぶら	たまご
にく	だ い ず せい ひん
ぎ ゆう に ゆう	く だ も の
や さい	
か い そ う	

※10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉

高齢者が1日に必要なたんぱく質の目安は片手!!

豚ロース(焼き)50g (約13g) + 鮭(焼き)70g (約20g) + 牛乳180g (約6g)

卵50g (約6g) + 納豆50g (約8g)

東京都福祉保健局 「食べるフレイル予防」抜粋

「安全就業ハンドブック」を活用しましょう！

この度、会員のみなさまの日常生活に活用していただくために、携帯版「会員必携 安全就業ハンドブック」を配布いたします。

本冊子は就業時の安全啓発はもちろん、歩行時の注意点や自転車利用時の注意点、熱中症予防等日常生活に役立つ内容が盛り込まれております。常にこのハンドブックを携帯し、「職場に！家庭に！」大いに活用していただきますようお願いいたします。



酷暑の夏!! 熱中症に注意しましょう!

今年は酷暑が予想されます。暑さに備えた身体作りをして熱中症にならないようにしましょう。

《熱中症はどうして起こるの?》

人は、体温が上昇すると汗をかいて体の熱を外気に逃がし調整しますが、暑さに身体が慣れていない(暑熱順化していない)と、汗などで体内の熱を逃がすことができず、体の中に熱がたまって熱中症を引き起こしてしまいます。

《熱中症はどんな時になりやすいの?》

熱中症は梅雨の合間に突然気温が上昇した日や、梅雨明けの蒸し暑い日などに起こりやすいとされています。

特に、気温が高い、湿度が高い、風が弱い日差しが強い、照り返しが強い、急に暑くなった時は注意が必要です。

《熱中症を予防するには?》

熱中症は予防法を正しく知って、早めに暑さに強い身体づくり(暑熱順化)と、暑さから身を守る行動を心がけましょう。

●暑さに備えた身体づくりと日頃の体調管理

・熱中症にならないためには暑熱順化が必要で、暑くなり始めの今から、無理のない範囲で(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる程度で毎日30分)ウォーキングやジョギングで汗をかき、暑さに備えた身体づくりを行いましょう。

・毎朝など、定時の体温測定と健康チェック。

・体調が悪い時は無理せず自宅静養

●暑さから身を守る

・エアコンなど暑さを工夫する。

・吸収性や通気性の高い服装。

熱中症の危険のある屋外就業者

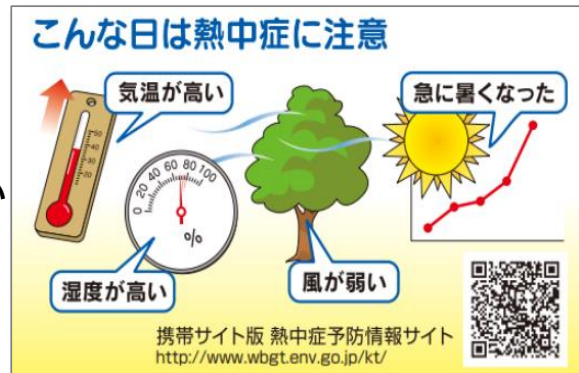
はリーズナブルな「保冷剤ベスト」やアイスタオルを利用するのも効果的。

・喉が渇く前からこまめな水分補給。糖分の多いスポーツ飲料は摂り過ぎに注意。塩分と糖分を含んだ経口補水液(OS-1等)が理想的。

・塩分補給は塩飴・塩タブレット・塩こんぶ・梅干し等。

・熱中症予防のため発信するセンターSMS(ショーメールサービス)に注意しましょう。

保冷剤ベスト



オミクロン株に注意!

コロナウイルス感染症は穏やかな減少から一転、各地で増加傾向に転じております。油断せず新型コロナウイルス感染防止の3つの基本、「身体的距離の確保」「マスクの着用」「手洗い励行」、更に「3密(密接・密集・密閉)回避」を遵守しながら、熱中症予防と両立していくよう気をつけましょう。