

安全ニュース

令和4年度 秋号
発行:安全委員会

今日から始める「転倒予防」

令和3年度の転倒による事故で骨折し、5件中4名は入院や通院を余儀なくされました。

高齢者の転倒は骨折しやすく、重症化する可能性が高くなります。

今回、会員のみなさまに「今日から始める転倒予防」を配布いたします。

転ばない身体作りのためにも、センターの「フレイル予防教室」参加と合わせて、大いに活用していただければと思います。



自転車事故に遭わないためには！

令和3年度、自転車による事故は就業途上の事故9件中6件と約7割を占め、うち4件が転倒・骨折で入院や通院を余儀なくされています。

特に、歩行者や自転車の交通事故が多く発生する薄暮時間帯や夜間は、車から、歩行者や自転車が見えにくいことをご存じですか？

事故に遭わないため、自分の存在を示すための明るい服装や反射材の「たすき」「バンド」等を着用し、運転者から見やすい工夫をしましょう。



オミクロン株に注意！

オミクロン株は感染拡大の速度が非常に速いのが特徴ですが、基本的感染対策は有効ですので、引き続き感染リスクの高い行動は控えて、「3密(密接・密集・密閉)回避」「人と人との距離確保」「マスクの着用」「手洗い等の手指衛生」、「換気」等の基本的な感染対策を徹底しましょう。

また、基本的な感染対策は、冬場のインフルエンザ感染予防にも有効です。

超わかりやすいフレイル講座

「歯や口の機能低下はフレイルまっしぐら」

今回はフレイル予防のひとつ「栄養」をバランスよく摂るときに必要な歯や口の機能（口腔機能という）について説明いたします。

加齢により、食物を噛む・飲み込む、滑舌など“口”に関する機能が低下した状態を「オーラルフレイル」といいます。滑舌が悪い、お茶や汁物でむせる、食べこぼす、噛めない食品が増える、柔らかい物ばかり食べる、などの変化がサインです。

「あいうえお体操」や「パタカラ体操」を毎日実施し、口腔機能の改善を図り、たんぱく質等をバランスよく摂り、健康な身体づくりを心がけましょう。

あいうえお体操

口を大きくはっきり動かします。
ゆっくり、少し早く、もっと早く3回ずつ続けます。

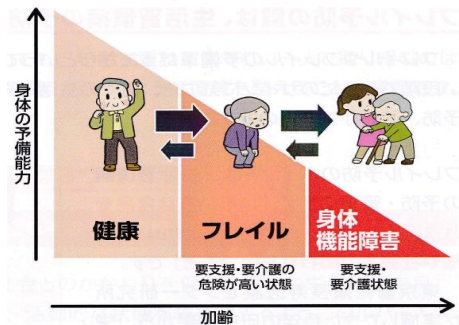


パタカラ体操

パタカラとはっきりしっかりと口を動かします。唇、舌と周りの筋肉を動かし、ムセや食べこぼしを予防します。



フレイルとは、加齢とともにからだやこころの活力(筋力や認知機能等)が低下した状態で、ちょっとしたことで転倒して骨折したり、身の回りのことが出来なくなり、介護が必要な状態になる危険性が高まっている状態のことをいいます。



「安全就業ハンドブック」活用していますか！

毎日が安全就業です。
つねに持ち歩き
「職場に！家庭に！」
おおいに
活用しましょう。



「ワッペン」常時着用していますか！

着用可能な就業先では、就業中は常時着用して、「安全就業」を常に心がけましょう。

**安全就業は
全てに優先する**

