

シルバー会員の転倒事故増えてます！！

就業中等の **転倒** 事故

令和2年度の1年間に、就業中等で発生した傷害事故〔372件〕のうち、**転倒** 事故は〔152件〕、全体の4割以上を占めました。

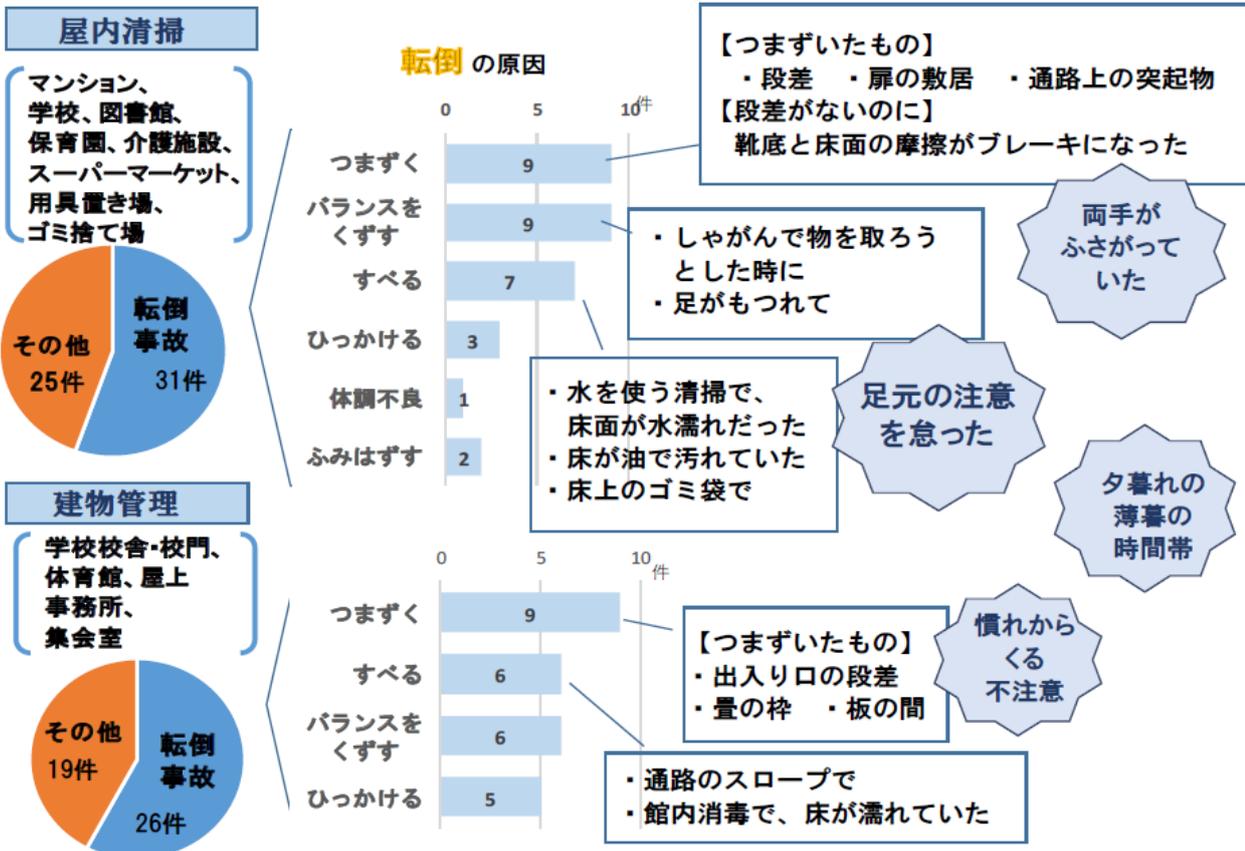


その中でも、上記の6種類のお仕事での **転倒** 事故が、全体の3/4を占めています。

屋内でも、屋外でも、同じような頻度で **転倒** 事故は起こっています。
 どうやって、転んでいるのでしょうか？ なぜ転ぶのでしょうか？

今回は、屋内業務が中心の2つのお仕事の場面で、その中身はどのようなものか、確認してみましょう。

転倒事故はどこでも起こります。あなたは就業先のどこに注意しますか？

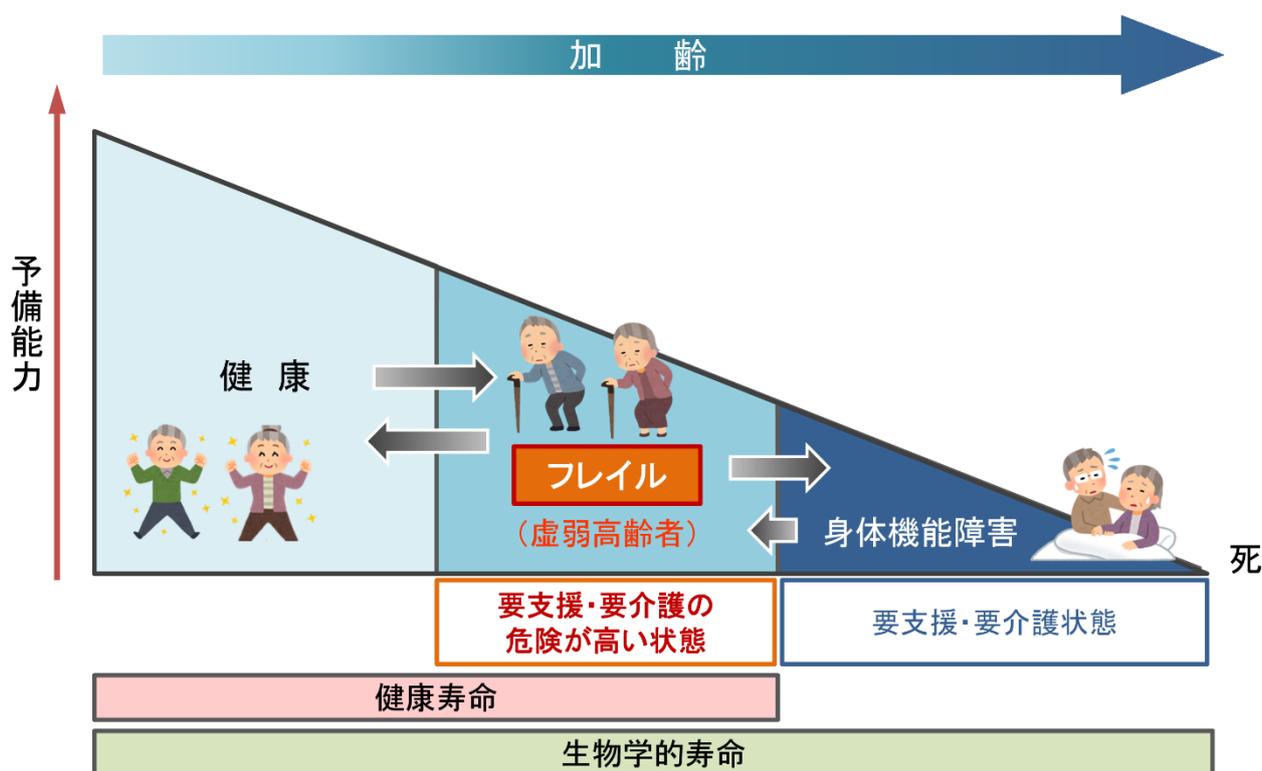


フレイルを予防して健康寿命を延ばそう！

フレイルってなに？

フレイルは、要介護状態に至る前段階として位置づけられますが、身体的脆弱性のみならず精神・心理的脆弱性や社会的脆弱性などの多面的な問題を抱えやすく、自立障害や死亡を含む健康障害を招きやすいハイリスク状態を意味します。

「フレイル診療ガイド2018年版」(日本老年医学会／国立長寿医療研究センター、2018)



葛谷雅文(2009) 老年医学におけるSarcopenia & Frailtyの重要性, 日本老年医学会雑誌, 46, p279-285

佐竹昭介(2015) フレイルの一次スクリーニング, p32-39, フレイルの予防とリハビリテーション, 医歯薬出版株式会社を参考に一部改変

こんな人は要注意！！

- ・最近、痩せてきた。
- ・歩くとすぐに息切れする。
- ・外に出るのが億劫になってきた。



ここでセルフチェックしよう！！



東京都介護予防・フレイル予防ポータル

https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kaigo_frailty_yobo/yobou/index.html

☆フレイルのセルフチェックや予防・対策が詳しく載っています。

