

コラム～安全だより～



直近5年で、傷害事故の型別では「転倒」が最多になっています。「自分の身は自分で守る」意識で日頃から転倒を予防していくことが大切です。

令和8年9月（通算第165号）

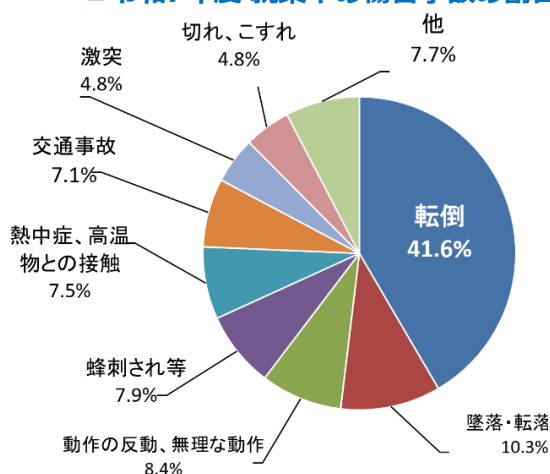
発行：公益財団法人東京しごと財団
（東京都シルバー人材センター連合）

転倒防止のカギは「フレイル対策」！

転倒事故の増加とその背景

令和7年度の都内シルバー人材センターでの就業中の転倒事故は217件（全体41.6%）発生し、前年度の185件から大幅に増加しています。また、経路途上における転倒事故も85件を記録し、就業中と同様に前年度の80件から増加傾向にあります。転倒予防には、日常的にこまめな運動を取り入れ、健康管理を行うことが重要な予防策の一つと言えます。

■令和7年度 就業中の傷害事故の割合



●転倒の主な要因

- ①**身体機能・注意力の低下**：加齢に伴い思うように身体が動かず転倒する。
- ②**運動不足**：身体を動かす機会が少ないと、筋力やバランス機能の低下につながる。
- ③**生活環境**：わずかな段差や絨毯のめくれ、電気コード、暗い照明などにリスクが潜む。
- ④**病気や薬の影響**：疾患や薬の副作用によるふらつきや立ちくらみで起こる場合も。

転倒リスクを減らすフレイル対策

転倒しにくい丈夫な身体づくりには、フレイル対策が有効です。「フレイル」とは、年齢を重ねて心身の活力が低下した「健康な状態」と「要介護状態」の中間の段階です。フレイルが進行するほど、転倒するリスクも高くなることが分かっています。

転倒しにくい丈夫な身体づくりには、次の「3つの柱」を意識した生活が重要になります。

- 栄養**：バランスの良い食事とタンパク質の摂取
- 運動**：筋トレやウォーキングの習慣化
- 社会参加**：趣味や人との会話によるつながり維持

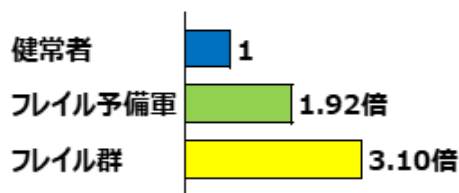


●「フレイル対策リーダー養成講座」を開催！

今年度、「会員の健康増進」と「安全就業」の両立を目指し、フレイル予防のミニプログラムを実践できるリーダーの養成講座を企画しました。**転倒防止に重点を置いた運動プログラムが中心**で、東京都健康長寿医療センターより専門の講師をお招きし、10月から1月にかけて各ブロックで順次開催します。詳細は、9月11日開催の「第1回安全管理フォロー研修」や配布資料、各ブロックからの案内でご確認ください。

■転倒事故とフレイル

<転倒事故の経験者の割合>



引用：Abe et al., Geriatr Gerontol Int. 2023