

安全ニュース

令和 4年 10月 17日

ぐっすり快眠テクニック！

私たちは人生の3分の1を眠って過ごします。睡眠不足による運転事故や、作業中の災害などを防ぐためにもしっかり休養をとる必要がありますね！今回は最も身近な生活習慣である睡眠に目を向け、快眠のテクニックを紹介していこうと思います。

1. 寝床内環境

首や肩に無理のない枕・適度な硬さのベッドマットや敷き布団・フィット感のある掛け布団など、体への負担が少ない寝姿勢（寝相）を保つことができ、保温性と吸湿性・放湿性が良い寝具を選びましょう。

寝具の役割は、「寝ているときの保温」と「良い寝相を保つこと」です。良い寝相とは、立ち姿勢に近く、体への負担が少ない姿勢です。



私たちの体は体内時計の働きから、眠ると体温が下がります。それとともに、深い眠りを保つために体内からは熱を出すための発汗も起こります。この点を考え、寝具は吸湿性・放湿性が良く、保温性のよいことが大切です。

冬は予め毛布などで寝具内を温めておくと寝つきが良くなります。寝具が冷えていると、体温の放熱を抑えるために不自然な寝相になることがあります。

個人差や季節によっても異なりますが、寝床内の温度は33℃、湿度は50%の状態が最適とされます。

2. 寝返り



寝返りは、睡眠中に同じ体の部位が圧迫され続けることで、その部位の血液循環が滞ることを防ぐ役割を果たします。

体の負担を和らげるために生理的におこなわれる体の動きなのです。

体が沈みこんでしまうような柔らかすぎる布団や、骨などを強く圧迫するような硬すぎる布団では、体の負担を減らすために寝返りの回数も多くなってしまいます。

そのほか寝返りには体温を調節する・寝床内の温度を保つ・熱や水分の発散を調節するといった働きがあります。

◎ 傷害事故報告

8月の傷害事故は「2」件でした。9月の傷害事故は「0」件です。

10月も事故「0」を目指しましょう

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	計
令和3年度	0	0	0	1	1	1	0	1	1	3	1	1	10
令和4年度	0	1	3	2	2	0							8

発生日	時間	性別	年齢	場所	起因物	事故状況	被災状況
8/31	13:30	女	75	立教大学新座キャンパス内	階段・長椅子	清掃中作業、階段で躓き転倒。左脇を長椅子に強打する	左肋骨の骨折

安全講習会

健康管理講習会【フレイル予防体力測定教室】開催

「健康を口で言うより まず実行毎日続けるフレイル予防」

コロナ禍で家にとじこもりで体力が落ちていませんか？

是非この機会に体力測定教室へ参加してみましょう。



- 日 時：12月 7日（水）
- 場 所：シルバー人材センター会議室
- 時 間：10:00～12:00
- 内 容：フレイルの予防（＝要介護予防）（体力測定、運動、栄養について）
- 募 集：15名（マスク着用での参加です）
- 持ち物：筆記用具・動きやすい服装と運動靴・タオル
- 講 師：センターフレイル予防サポーター
- 申込み：11月30日（水）までにお電話で申し込み下さい

主催 安全委員会

公益社団法人新座市シルバー人材センター 安全委員会

会員大募集

地域の活力「仲間計画」

—全国的にシルバー人材センター会員数が減少！—

センターの会員数の動き

平成9年2月に会員登録数1,000名を突破

平成14年3月に2,000名を突破

平成21年3月に2,699名の登録

(入会率6.2% 全国SC人口10万人以上都市で1位)

令和4年9月末現在1,813名。減少が続いています。



※お願い

皆さんの仲間をセンターへ紹介してください。

センターでは、会員さんからの紹介による「新規入会希望者紹介」活動を実施しています。<紹介者が入会した際、粗品を進呈します>

是非 新座市在住で60歳以上の健康で働く意欲のある友人、知人、親戚、配偶者などの入会へのご紹介をお願いします。

会員開発委員長 前迫 シヅエ



センター情報

「新春のつどい」

令和5年1月15日 新座市民会館

午前10時～1部 講演 仮称『落語のいろはと演目一席』（一般社団法人落語協会 桂 文ぶん氏による）、アトラクション（ベリーダンス「Nile Queen」）、2部「福引大会」コロナ感染状況をみながら開催が確定しだい皆様へご案内します。なお、飲食を伴うため交流会はできませんのでご了承ください。

スキルアップ講習会

【接遇・電話対応講習会】

- 日時：11月8日（火）10:00～15:00（昼食休憩1時間含む）
- 場所：シルバー人材センター会議室
- 内容：接遇マナーと電話対応及び接遇マナー基本5原則 他
- 募集：20名（公共施設・サービス業務への就業希望/就業している方は是非とも受講してください。）
- 持ち物：筆記用具、昼食
- 講師：株式会社 アール&キャリア
- 申込み：10月31日（月）までにお電話で申し込み下さい



【苦情対応講習会】

- 日時：11月22日（火）10:00～15:00（昼食休憩1時間含む）
- 場所：シルバー人材センター会議室
- 内容：CS（顧客満足度）の理解及びクレーム対応の基本 他
- 募集：20名（公共施設・サービス業務への就業希望/就業している方は是非とも受講してください。）
- 持ち物：筆記用具、昼食
- 講師：株式会社 アール&キャリア
- 申込み：11月11日（金）までにお電話で申し込み下さい



会員開発委員会・就業開拓委員会発行
電話 048-481-4305（FAX048-481-4306）