

安全ニュース

傷害事故報告

安全+第一

12月は事故1件発生しました。事故の内容は次号にてお知らせします。

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

健康管理講習会を開催しました。

12月13日に11地区懇話会、12月18日にセンターにて健康管理講習会【フレイル予防体力測定教室】開催しました。センターフレイル予防サポーターが講師となりフレイルの予防について①運動プログラム 準備運動、ストレッチ運動、筋力運動 ②栄養プログラム 体力の不調や病気に負けない食事③体力測定 5種類について講義を行いました。和気あいあいとした雰囲気の中 計20名の方が参加しました。次回開催も予定していますので皆様の参加をお待ちしています。



安全巡回を実施しました。

12月25日、26日に安全委員会による安全巡回を行いました。今回は植木剪定・除草班の実施場所にお伺いし、保護具の装着の有無等のチェックや安全に仕事ができるよう意見交換を行いました。安全基準の見直しに役立てていきます。



ロコモティブシンドロームについて

「ロコモ(ロコモティブシンドローム)」とは、骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり、介護が必要となる危険性が高い状態を指しています。ロコモになる要因は加齢による筋力低下のほか、ふだんの生活習慣や体型も大きく関係しています。



① 運動習慣のない生活

運動習慣とは、国民栄養調査では「週2回以上、1回30分以上、1年以上、運動をしている」と定義されています。運動習慣がないと、筋力は低下していきます。ただ、無理をすることなく、自分のできる範囲で運動習慣を身につけていきましょう。運動は散歩やジョギングなど軽いものでかまいません。また、エスカレーターやエレベーターを使用する頻度を下げたり、仕事や買い物で自動車などの乗り物を多く利用している人は、時間があるときは意識的に歩いたりすることも大切です。

② やせすぎと太りすぎ

やせすぎの人は食事量が少なく、栄養が不足して骨や筋肉などが衰えやすくなります。一方、太りすぎの人は体重が重い分、膝や腰などの運動器に大きな負担がかかり、膝痛や腰痛の原因にもなりかねません。ロコモを予防するには、下半身の大きな筋肉を鍛えることやバランス能力・柔軟性を高めることが大切です。

・下半身の筋力をつけスクワット

肩幅より少し広めに脚を広げて立ちます。前傾姿勢になって、お尻を後ろに引きながら、膝をゆっくりと曲げていきます。膝の曲がり方は90度を大きく超えないようにします。ゆっくりと元の姿勢に戻します。深呼吸するくらいのペースで、5～10回繰返し、1日2～3セットを目標に行います。支えが必要な人は十分注意して、机に手をつけて行います

・バランスの筋力をつける「片足立ち」

両足を揃えて立ち、目線は前にし、背すじを伸ばします。腕は下ろしたまま、床と平行になる位置まで太ももを上げ、ひざを直角に曲げます。この状態で1分キープします。左右1回ずつ、1日3回が目標です。



・ロコモの予防、改善に役立つ食品

ロコモの予防、改善にはバランスの良い毎日の食事が重要です。骨や筋肉に役立つ食材を積極的に摂っていきましょう。

| | |
|------|-------------------------|
| 魚 | 動物性タンパク質やカルシウム、ビタミンDが豊富 |
| 肉 | 良質なタンパク質の代表 |
| 卵 | いろいろな調理法でかんたんにタンパク質が摂れる |
| 牛乳 | タンパク質とカルシウムが豊富 |
| 野菜 | ビタミンや食物繊維を十分に摂れる |
| 大豆製品 | タンパク質やカルシウムが豊富 |
| 海藻 | ミネラルと食物繊維が豊富 |
| 果物 | ミネラル、ビタミンが多く、食物繊維も摂れる |



私たちの身体は食べ物(栄養素)からできています。食べ物は筋肉や骨をつくるための貴重な材料です。ロコモ対策で運動を始めても、材料が不足していれば、筋肉は消費されるだけで増えることはありません。特に骨の材料となるタンパク質、カルシウムは意識的に摂取したいものです。タンパク質は筋肉の材料にもなります。また、カルシウムの吸収を高めるビタミンDの摂取も忘れてはいけません。ビタミンDは魚類やきのこ類に多く含まれています。丈夫な筋肉や骨をつくるためにも、毎日、栄養バランスの取れた食生活を心がけ、特にタンパク質とカルシウムの不足に気をつけましょう。

参考:厚生労働省「毎日かんたん!ロコモ予防」特設Web

安全標語大募集！

次の要領により標語を募集しますので奮ってご応募ください

< 応募要領 >

- ◎標語の内容 ①安全就業及び衛生に関するもの
②交通安全・健康管理に関するもの

◎賞 優秀賞・入選・佳作

◎作品締切日 令和7年4月15日(火)

◎作品提出先 職群班長・安全推進員(職群班副班長)
センター事務局

◎選考 安全委員会

◎発表及び表彰 ゆうゆう通信にて発表及び定時総会で表彰、粗品贈呈

< 優秀作品については安全週間等の行事の際に随時使用させていただきます >



----- キリトリ線 -----

応募作品が多い場合は別の用紙に記入のうえ提出をお願いします。

< 応募用紙 >

標語

.....
.....
.....
.....

_____ 会員番号

_____ 名前

安全委員会

電話 048-481-4305 (FAX048-481-4306)

メール：niiza-gyoumu@sjc.ne.jp

講習会開催します!!

【女性活躍推進講習会】

女性活躍推進法のもと、働きたい女性が個性と能力を十分発揮できる社会を目指し、より一層女性の活躍を活性化させましょう。

- ・日 時:令和7年2月6日(木)13:30~15:30
- ・場 所:シルバー人材センター会議室
- ・対 象:新座市シルバー人材センターの会員
- ・内 容:「女性活躍推進」の考え方を理解する
会員相互の理解を深め、多様な人材を活用する
- ・募 集:20名
- ・持ち物:筆記用具
- ・講 師:アイング株式会社 浜田幸子氏
- ・申込み:1月31日(金)までにお電話で申し込み下さい。



048-481-4305

募集中!

人材募集中!!

① 「広報にいざ」等チラシ配布要員

- ・各ご家庭に広報などをお届けして頂く仕事です。
- ・市内全域で募集(配布エリアについてはご相談下さい)
- ・1区域300枚程度



② イベント開催時等の駐車場、駐輪場案内要員

- ・来場者に駐車場や駐輪場を案内していただく仕事です。
- ・不定期で、主として休祭日に就業可能な方



※希望者はシルバー人材センターの清水・斎藤までご連絡下さい

048-481-4305