

【安全は 無理せず焦らず 油断せず】・【高齢者 自信過剰は 事故のもと】

■高齢者の事故の心理的・生理的要因とその対策について

事故の数ある要因の中から、心理的・生理的な要因と思われる主なものを抜粋し、その対策についても考えてみました。

1. 心理的要因と考えられる主なもの

- ・注意の集中が不十分であった。
- ・仕事が単調すぎてぼんやりとしていた。
- ・いつもやっているので習慣的に判断した。
- ・作業そのものに熱中し過ぎていた。
- ・心配ごとを気かけながら作業していた。

【対策】

- ・指差呼称 — これから行動する際の作業手順や道具、作業環境などについて、指を差し、声を出して確認をすること。
- ・30秒運動 — すぐにその行動に移らず、30秒間これから行うことについて「なんのためにそれをやるのか」「その行動によってどんな現象が起こるか」を考え、それに必要な安全措置を確認すること。

なお上記のような心理状態の時は、事故を起こしやすいサインだと思って注意しましょう。

2. 生理的要因と考えられる主なもの

- ・疲れていたのに正しい動作をしなかった。
- ・気持ちが先走り、体がついていかなかった。
- ・体調が優れないのに無理して作業していた。
- ・体のバランスを思うように維持しえなかった。
- ・遠いところの状況が見えなかった。聞こえなかった。

【対策】

- ・定期的に健康診断(予防接種)を受けること。
- ・仕事前に健康状態を確認すること。
- ・無理な作業はしないこと。
- ・余裕を持って作業できるように、事前に作業計画を立てておくこと。
- ・作業前は準備運動をすること。

■自分のストレスに気づこう

ストレスをためすぎることでも事故の要因につながりやすいそうです。ためないためには、まず自分のストレスに気づくことです。「よく眠れない」「食欲がない」といった体が伝えるストレスサインがないかチェックしてみましょう。ストレスの原因になりやすい出来事が複数重なった場合も要注意です。

●ストレスサインの例

- 悲しみ、憂うつ感
- 不安感、イライラ感
- 食欲がない
- 寝つきが悪い
- 飲酒、喫煙量が増える