

+ 安全だより

(公社) 大館市シルバー人材センター

安全・適正就業委員会 No.56

STOP! 転倒災害

今年も冬がきましたね。会員のみなさま、私は「大丈夫」の過信は捨てましょう。

冬季における転倒防止対策

冬季は、積雪や路面の凍結などにより転倒災害が多く発生する傾向があります。

次の4つに留意して転倒災害を防ぎましょう。

1 天気予報に気を配る

寒波が予想される場合は、不要不急の外出を避けるなど対策をとりましょう。

2 時間に余裕をもって歩行、作業を行う

時間に余裕をもって行動し、落ち着いて作業をしましょう。

3 駐車場や出入口の除雪・融雪は万全に

駐車場などから就業場所まで通路は、除雪や融雪剤を散布しましょう。

4 適切な履物、歩行方法などを知る

作業や冬道に適した履物を選びや、雪道や凍った路面上歩き方の練習。

●靴を選ぶポイント

靴底の形状	長 所	短 所
金属ピンタイプ	アイスパーンに強い	床・タイルでは滑りやすい
深い溝タイプ	湿雪でのグリップが強い	アイスパーンで滑る
柔らかいゴムタイプ	スタッドレスタイヤの効果あり	経年劣化のリスクがある
滑り止め配合ゴムタイプ	ガラス繊維・アルミ粒子の効果あり	配合剤により大差がある



★じつは…家の中でも注意が必要です。

雪道の転倒を恐れて、一人で外出をしなくなってしまう。そのため活動量が低下し、筋力や歩行機能が冬の間日に日に落ちてしまいます。3つの危険な場所に十分注意してお過ごしください。

危険順位 1位 じゅうたん



在宅の高齢者の転倒で最も多い場所はじゅうたんです。床冷えから体を守ってくれる重要な家具ですが、高齢者にとってはとても危険な場所になりかねません。

すり足のような歩行をとってしまいますとじゅうたんの摩擦により足を取られてしまい転倒してしまうというケースがおおいそうです。



危険順位 2位 敷居・段差



すり足のような歩行をとってしまいますと、じゅうたんの摩擦により足を取られてしまい転倒してしまうというケースが多いそうです。



危険順位 3位 夜のトイレ



こちらでも大変多い転倒理由となっている「夜間時のトイレ」です。ご高齢の方は眠りが浅く、眠剤を処方してもらっている方も多くいらっしゃいます。

深夜の時間帯にトイレの為に目を覚ましますが、体がうまく動かずに転倒してしまったという方も多くいらっしゃいます。



新年も転倒には十分注意し、ケガの無い良い年を過ごしましょう。