

安全ニュース

昨年の転倒事故は25件

高齢者は筋力の低下で足が上がらず、バランス感覚も低下し、小さな段差、もっといえば段差がなくても足がもつれて転倒することがあります

➤冬期の転倒事故防止のポイント

1. 天気予報に気を配る

寒波が予想される場合などには、会員に周知し、早めの対策を実施しましょう。

2. 時間に余裕をもって歩行、作業を行う

天候による交通機関の遅れが見込まれる場合は、時間に余裕をもって出勤するようにし、落ち着いて作業をするように心がけましょう。
屋外では、小さな歩幅で靴の裏全体を付けて歩くようにしましょう。

3. 駐車場の除雪・融雪は万全に、出入口などに注意する

駐車場内、駐車場から就業場所までの通路を確保するため、除雪や融雪剤の散布を行いましょ。また、出入口では転倒防止用マットを敷き、夜間は照明設備を設けて明るさ（照度）を確保しましょ。

4. 就業場所の危険マップの作成、適切な履物、歩行方法などの教育を行う

就業場所内で会員が転倒の危険を感じた場所の情報を収集し、会員への教育の機会に伝えるようにしましょ。また、作業に適した履物、雪道や凍った路面上での歩き方を教育しましょ。

➤ 転倒の原因と防止対策

1. 加齢により筋肉が衰える

- ・日頃から、こまめに体を動かして、体力の維持につとめましょう。
- ・バランスのよい食事をしましょう。

2. 加齢により運動機能、バランス機能が低下

- ・作業に伴う危険性を過小評価しないでください。

3. 常に足元に注意しましょう

- ・階段は、一段一段慎重に上り下りしましょう。
- ・階段は、手すりを使って上り下りしましょう。
- ・滑りやすい場所では、小さな歩幅で歩行しましょう。
- ・滑りにくい靴をはきましょう。

3. 転倒防止のための運動をしましょう

- ・日常生活に、ラジオ体操やストレッチ体操を取り入れましょう。
- ・体操により、筋力の維持及びアップをはかりましょう。

反動スクワット

1セット10回 × 1日3回

※いずれも、鎌田実さんの「鎌田式「スクワット」と「かかと落とし」から



➤ 県内シルバー会員の転倒事故例

1. バランスを崩した

- 4～5mの太い棒を運んでいたところ、斜面で滑ってバランスを崩し転倒。（脚部骨折）
- 施設玄関の自動ドアのスイッチを入れた時にバランスを崩し転倒。（右手甲切傷）
- カゴ車から台車に商品を移動する時、バランスを崩しよろけて転倒し、台車の角に頭をぶつけて切創した。（頭部切傷）

2. 台車等の物につまずいた

- スーパーの外回りの清掃後、店内を歩いていた時、何も無い平らな床で躓き、両ひざから転倒した。（脚部打撲）
- 椅子に座ろうとした時、躓き歯をぶつけた。（顔打撲）
- スリッパ着用の右足がつんのめり転倒し体を強打。（肩部打撲）
- コンテナを置くケースに躓き転倒。（足首骨折）
- 屋内作業中アスファルトの段差に躓き転倒。（顔切傷）

3. 踏み外して転倒

- 清掃中階段の段差を踏み外して転倒。（足首捻挫）

4. 滑って転倒

- あぜ道の盛り上がっていたところを草刈作業中、足を滑らせて足首を捻った。（足首剥離骨折）
- 軽トラック荷台へ積み込み時に足元が滑り左手甲を切傷した。（手甲切傷）
- 庭石の苔で足を滑らせて転倒し岩と岩の間に足を挟まれ右足首を骨折（足首骨折）

STOP! 転倒災害

! 3つの転倒予防

オットット

転倒による労働災害は最も多く、**全体の約25%**
転倒によるケガの**約6割**が休業**1か月以上**のケガです!!

1 作業場所の 整理整頓



2 作業場所の 清掃



3 毎日の 運動



▶ 転倒災害は、**大きく3種類**に分けられます。
皆さまの職場にも似たような危険はありませんか？



厚生労働省では「STOP! 転倒災害プロジェクト」を推進しています。
具体的な対策はこちらをチェック!



 厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

STOP! 転倒

検索

➤冬季の車両運転に係る注意喚起について

1.朝晩や日陰での路面凍結が考えられます。油断せず、慎重な運転に心がけましょう。

2.利用者の安全と安心を第一に心掛けて、スピードを控えた運転を遵守しましょう。

3.スタッドレスタイヤの減耗状況の確認と対応、積雪時のチェーン装着も考慮しましょう。

4.体調が思わしくない場合は無理せず、早めに申出ましょう。

※各センターの職員の皆様も、通勤や業務で車両運転する場合は、上記の点に十分ご留意 頂きますよう、お願いいたします。

令和5年度
安全就業
標語

優秀賞

『**気を抜くな 慣れた作業に 落とし穴**』

(岡谷下諏訪広域シルバー人材センター 今井 克也さん)

公益社団法人 長野県シルバー人材センター連合会

〒380-0841 長野市大門町 51 番地 1 柏与ビル 3 階

Tel : (026)237-4680 Fax : (026)237-5665