

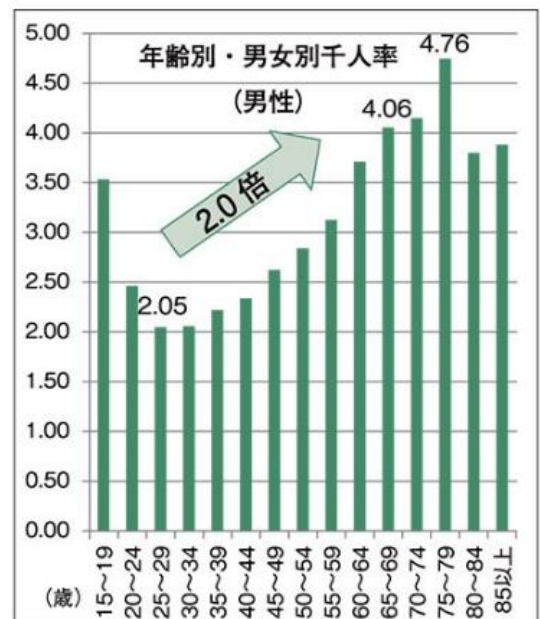
高齢者の労災「転倒」防止：心身機能の低下に対応した対策

少子高齢化に伴う労働力の確保や社会保障制度改革が急がれる中、働く高齢者は増加し続け、それに伴い、労働災害の発生状況に目を向けると、60歳以上の死傷災害が全体の3割近くを占めるなど、高齢者の労働災害防止対策が喫緊の課題となっています。

労働者1000人当たりの労働災害の発生率では、男性は25～29歳で2.05なのに対し、65～69歳は4.06と約2倍に、女性は25～29歳で0.82なのに対して、65～69歳では4.00と4.9倍に跳ね上がります。(2018年厚生労働省)

これを災害の種類別に見ると、**男性は「墜落・転落」事故が多く、女性は「転倒」が多くなっています。**

加齢に伴い、人間の身体・精神機能は変化していきます。年齢により、何が衰えやすく、何が維持・向上しやすいのかを知っておくことは、労働者の安全と健康の確保のためには重要です。



【代表的な身体・精神機能の変化】

- ◆ **筋力**：歩行や姿勢の維持、重量物取扱い、工具の保持等において重要、特に脚筋力はおおむね20-30代から徐々に低下が始まる。
- ◆ **反応時間**：危険な状況の察知と回避のために重要、単純反応時間がさほど加齢の影響を受けないのに比較して、状況の変化に対応してある操作をする、複雑な操作をする等の反応速度は顕著に低下し、同様に危険回避のためのとっさの俊敏性も、10代がピークでそれ以降は低下していく傾向。
- ◆ **バランス能力**：20代前半をピークに低下し、高年齢労働者では高所作業や足場の悪い場所での作業は特に注意が必要。
- ◆ **疲労回復力**：夜勤後の体重回復を例にとると、20-30代に比べて、40-50代の労働者では、体重回復（疲労回復）に時間を長く要する。

→ 高年齢者になるとさまざまな心身機能が低下することを十分に理解する必要がある

個人差が大きいことに注意

ここで忘れてはいけないのは、高年齢者の心身機能の低下は、個人差が非常に大きいということです。対策をとるに当たっては、個々人の体力や健康の状況を踏まえなければいけません。

加齢も意識して、健康と体力づくりが大事

高齢労働者自身が取り組むべき対策も重要です。以下のような対策を日常生活に取り入れることで、転倒リスクを減らすことができます。

典型的な転倒災害のパターン／問題点と対策

高齢者の労災は、製造業や小売業での発生が目立ち、例えば、工場や飲食店の通路で滑って転んだり、階段を踏み外して転落したりといった事例で、加齢に伴う視力や平衡感覚の衰えが、事故の原因となっているようです。

環境/作業内容 要因



高齢労働者が従事する業務に、単純作業や繰り返し動作を伴うものが多い

→ 疲労、集中力の低下による転倒リスクが高まる

● 長時間の立ち仕事や中腰の姿勢が多い。

● 作業の単調さからくる集中力の低下。

- すべり: 床が滑りやすい状態で足を滑らせる。
- つまずき: 床の段差や障害物に足を引っかける。
- 踏み外し: 階段や段差を踏み外す。

転倒災害防止のためのチェックシート

あなたの職場の危険をチェックしてみましょう！

季節や時間帯によっても環境は異なる



<input type="checkbox"/> 1 通路、階段、出口に物を放置していませんか	→	通路、階段、出口などの歩行する場所には、物を放置しないようにしましょう。
<input type="checkbox"/> 2 床の水たまりや氷、油、粉類等は放置せず、その都度取り除いていますか	→	床面が水、氷、油、粉類等で汚れている場合には放置せず、すぐに取り除きましょう。
<input type="checkbox"/> 3 安全に移動できるように、十分な明るさ(照度)が確保されていますか	→	移動中に物につまずかないよう、適切な明るさ(照度)を確保しましょう。
<input type="checkbox"/> 4 作業靴は作業に適したちょうど良いサイズのものを選び、定期的に点検していますか	→	作業に適した靴を選んで着用し、靴底の擦り減りがないかなど、定期的に点検をするようにしましょう。
<input type="checkbox"/> 5 ヒヤリ・ハット情報を活用して、転倒しやすい場所の危険マップを作成し、周知していますか	→	職場の危険マップを作成し、危険情報を共有しましょう。
<input type="checkbox"/> 6 段差のある箇所や滑りやすい場所などに、注意を促すステッカー(標識)をつけていますか	→	転倒の危険性がある場所にはステッカー(標識)をつけて、注意喚起をしましょう。
<input type="checkbox"/> 7 ポケットに手を入れたまま歩いていませんか	→	ポケットに手を入れて歩かないようにしましょう。階段は手すりを使って昇降しましょう。
<input type="checkbox"/> 8 転倒災害を予防するための運動を取り入れていますか	→	ストレッチや体操などを適宜行って、転倒災害予防に努めましょう。また、日ごろの歩き方も見直してみましょう。
<input type="checkbox"/> 9 転倒を予防するための教育を行っていますか	→	転倒予防のための教育、研修を実施しましょう。

自分/個人でできる対策

◆ 健康管理

- 定期健康診断の受診や治療中の疾病の継続治療の他、骨密度検査などの受診。
- 薬が変わったときはめまいやふらつきなどの副作用が出やすいので注意する。
- 栄養バランスの取れた食事を心がけ、適度な休息をとる。

◆ 靴の選定: 滑りにくい靴底の靴、足にフィットし、疲れにくい靴を選ぶことも重要。

◆ 運動習慣: 生活にウォーキングやストレッチなどの軽い運動を取り入れ、痛みや負担のない範囲で筋力トレーニングやバランス訓練を定期的に行う。

◆ 骨粗しょう症検診の受診

- 骨粗しょう症は早期発見が重要。定期的に検診を受け、必要に応じて治療を行う。

企業:適切な労働環境を提供することが求められる

個人:日常生活に転倒防止のための習慣を取り入れる

➤ 安全な職場づくりは事業者と労働者の協力が必要で、協力の上に安全で健康な働き方を実現