竹原市シルバー人材センターだより２月号

★現在募集中の就業情報★

1. 剪定（初心者でやってみたいと思われる方でも大丈夫です）
2. 草刈り希望の方
3. 草とり希望の方
4. 公園清掃・・・・・・・週２日程度（月 7～8日）7：30 ～ 10：30
5. 道路維持作業・・・隔週　8：30 ～ 16：30
6. 高齢者施設の下膳･片付け･洗濯たたみ等(女性･ハートフル)・・・夕方 3H
7. 高齢者施設のシーツ交換･食器の片付け･衣類の整理(女性･ゆさか)・・・午後 4H 程度

興味があり、やってみたいと思われる仕事があれば説明しますので、遠慮なく事務局まで連絡下さい。

事務局からのお知らせ

◎コロナウイルス感染者は減少してきていますが、まだ注意が必要です。

鼻水や喉の痛み･咳･発熱などの症状がある場合、仕事は休み、外出も控え、検査を受けることをお勧めします。検査を受け、陽性になった場合は、必ず、就業先・シルバーの事務局に連絡をお願いします。

◎会員募集しています！　周りの方へ声掛け･ご紹介お願いします。

体がコリ固まっていませんか！　その場で座ってできるストレッチ

首･肩のコリ解消

手添え横倒し

重い荷物を持ったりするとコリやすいのが、首から肩にかけて斜めに広がる僧帽筋です。

① 片方の手を頭の側部に置きます。
② そのまま力を入れて頭を横に倒して 10 秒キープします。

手添え前倒し

首や肩、頭を動かす僧帽筋と深層部にある板状筋を伸ばします。

①背筋を伸ばして両手を組んで後頭部に置きます。
②そのまま頭を倒して首の後ろ側をしっかり伸ばし 10 秒キープ。

もしもの時、緊急時の対応

＊もしものとき、救急対応が必要な症状と情報の伝え方

就業時、急な体調不良や呼吸器の低下に伴う息切れや誤嚥、中には脳梗塞や、くも膜下出血等の脳疾患、不整脈や狭心症、心筋梗塞等の心疾患といった一歩間違えると命に係わる疾患を抱える方も多く、症状が現れたときには迷わず 119 番通報をしなければなりません。

しかし１１９番する機会は滅多になく、いざという時にパニックになってしまってもおかしくありません。ですが、最も重要な事は、【 冷静な態度と情報の正確性 】です。

もしもの場合に少しでもお役に立てるよう 119 番が必要な高齢者の症状と、救急車を呼ぶ手順です。

このような症状なら、救急車が必要です！

- 突然の激しい頭痛
- 顔半分が動きにくい
- 見える範囲が狭くなる
- ろれつがまわりにくい
- 急な息切れ、呼吸困難
- 突然の手足のしびれ
- 片方の腕や足に力が入らない

救急車を呼ぶ手順

① まずは、119 番します。
『救急』であることをはっきり伝えてください。
冷静に、正確に！

② 救急車を呼びたい場所、具合の悪い方の
症状、年齢、性別などを伝えます。
住所や建物の名前が分からない時は、
救急職員の質問に答えながら目印となる
建物の色や形などを伝えましょう。

③ 自分で対応した場合は応急処置の内容を伝えます。
救急職員の方に、電話で応急処置の指示をされる場合もあります。指導に従って可能な限り協力してください。

④ 通報者の氏名と電話番号を伝えます。
その他質問をされる場合もあるので、
分かる範囲で答えましょう。

7					3	6	9	
		6					8	
	9				6			1
					2		1	8
							3	6
1		7	4		8			5
6								9
4	5		8	9			6	2
		8	6	2	4	1	5	

7	1						6	
								9
	8			5	3			1
		2	1	3			5	7
3	9						1	2
8	7			6	2	4		
6			7	8			2	
1								
	2						3	6

問題を読んでマスにあてはまる文字を入れましょう。A～D をつなげてできる言葉は？

1 C	2	■	3	4	5
6		7	■	8	
9			10	■	
■		■	11 D	12	
13	■	14 B			
15 A				■	

タテのカギ

1. 教訓や諷刺を含めたたとえ話。イソップ〇〇〇
2. 道路や建物の地下に作られた商店街
4. 野暮の反対
5. 元素記号Ｍｇ
7. 〇〇を洗うような混雑
10. 紙などを貼り合わせるときに糊をつけるための部分
12. 貢献
13. 打ち破ること
14. 前の人と同じ失敗を繰り返すことを、二の〇〇を演じるということ

ヨコのカギ

1. 言っても仕方ないことを言って嘆くこと
3. 眠気が催すことをいう。〇〇〇に襲われる
6. 回り道をすること
8. 危ぶみ、恐れること
9. 自分の所有物
11. 相撲取り
14. 人をたぶらかし迷わせる性質
15. 形勢。〇〇〇〇が悪い

A	B	C	D

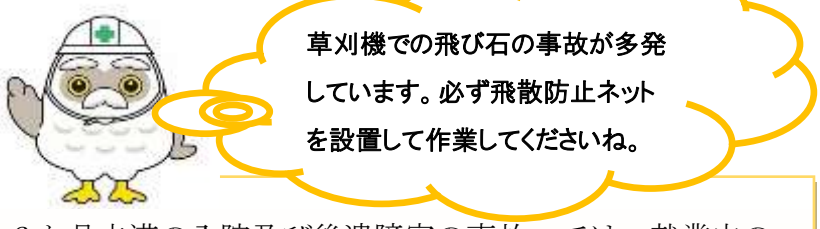
答えをご持参の方粗品進呈
3 月 20 日以降にご持参ください
提出･受取りは会員さん本人に限ります

名　前

№１８９　　２０２３年２月

安全就業ニュース

公益社団法人全国シルバー人材センター事業協会



★今月の事故★

１．事故の概要（就業中）

今月（1 月報告分）の「1 か月以上６か月未満の入院及び後遺障害の事故」では、就業中の「転倒による骨折」事故が７件ありました。また、就業途上についても９件ありました。

そのうち３件の事故について取り上げます。

【事故❶】屋外清掃中、傾斜地下り坂を転がる空缶を拾おうとして追いかけたところ、足がもつれて転倒し左大腿骨を骨折した。

【事故❷】売り場で棚の商品整理をしていたが、閉店時間が迫り慌てて作業しようとして振り向いて足を踏み出そうとしたとき床にあったトレイにつまずき転倒し、右大腿骨頸部を骨折した。

【事故❸】庭を掃除中、レイキ※で枯葉を集めていたところ、近くにあった石につまずき後ろへ転倒し腰椎を圧迫骨折した。　※枯葉を収集する用具

２．再発防止策

【センター】

❶就業中は不用意に走らないよう指導。就業前にストレッチを行うよう指導。

❷安全パトロールの強化。

❸作業する前に作業場所敷地内の構築物、障害物等の確認を十分に行う。

【連合本部】

❶高齢者の転倒事故は重症化し、命にも関わる。急いだりせず安全第一を心がけ行動する。誰でも起こりうることから他会員への注意喚起を行うこと。

❷時間にとらわれ急ぐ傾向にあるため、慌てず余裕を持って行動するよう指導。年齢的な要因も出てくることから慌てず就業するようマニュアルに付け加えること。

❸事故事例の共有の実施。作業前の作業環境等について十分に確認を行うこと。作業前に作業手順について確認を行うこと。

３．全シ協から

高齢者の転倒による骨折は、介護が必要となる原因の第４位です。認知症、脳血管疾患、高齢による衰弱に次ぐ要因です。事故では、最も大きな原因です。高齢者が転落・転倒しやすい要因としては、体や感覚の衰えといった「身体的な要因」と、環境にかかわる 「環境的な要因」の２つがあります。

「身体的な要因」として挙げられるのは、加齢に伴う筋力の衰え、老眼や白内障などの視力の低下、周囲の生活状況が把握しづらくなるといったことです。また、姿勢を保持する平衡感覚などの低下によってわずかな段差などでもつまずきやすくなるほか、歩行速度が落ちて歩幅が狭くなり、転倒・転落につながりやすくなります。さらに、薬の副作用によるふらつきやめまいなどで転倒・転落することも少なくありません。

一方、「環境的な要因」としては、「段差がある場所」「片付いていない場所」「暗い場れ所」「濡れている場所」などが多いとリスクが高まります。「仕事を急ごう」とすると、心理的な焦りから、より転びやすくなります。

就業中、就業途上に関わらず、「環境整備」「体調の把握」「体力維持の運動」といった対策をとることで事故はかなり防げますので実行するようにしてください。

令和５年１月（令和４年度）事故速報

（1） 重 篤 事 故

１月は、２件の重篤事故の報告がありました。

１月までの累計で比較してみると、令和３年度の２８件と比して令和４年度は２２件と６件減少しています。

また、就業中・就業途上別でみると、就業中では令和３年度の１８件と比して２件の減少となっており、就業途上については、令和３年度の１０件と比して４件の減少となっています。

１月報告分までの累計

令和４年度累計	就業中・就業途上	件数	内訳				令和３年度同月累計					
			事故の程度		性別			計	事故の程度		性別	
			死亡	入院	男性	女性			死亡	入院	男性	女性
	就業中	16(1)	13(0)	3(1)	13(1)	3(0)	就業中	18	13	5	18	0
	就業途上	6(1)	2(1)	4(0)	4(0)	2(1)	就業途上	10	6	4	7	3
	計	22(2)	15(1)	7(1)	17(1)	5(1)	計	28	19	9	25	3

（　　）は、当月分報告分

１月報告分内容

No.	性別等	仕事内容等	事故の状況	安全帽	安全帯	交通手段
21	女 64 歳	途上 （死亡）	積雪や凍結のためバスが来なかったため、徒歩で就業先へ向かう途中、転倒し、頭部を打ち打撲。自力でタクシーで帰宅したがすぐに救急車を家族が呼んだが病院で死亡した。	―	―	徒歩
22	男 72 歳	就業 （入院）	雨避けを取り付けようとし御簾をフックにかけ５段脚立から降りる時、足を滑らせ２段目から転落し頭を強打し後頭骨骨折など。	×	―	―

※安全就業ニュース（令和４年９月号）掲載の令和４年８月報告分内容の７の年齢、内容等に誤りがありましたので以下のとおり訂正しお詫び申し上げます。赤が訂正箇所です。

7	男 79 歳	就業中 （入院）	公園で剪定作業中、三脚より体勢を崩し背中より落下した。	○	×	―

（2）１ヶ月～６ヶ月未満の入院及び後遺障害の事故

１月は、就業中の事故１７件、就業途上の事故１２件と、合計２９件であり、昨年度同月の２９件と比して同数となっています。また、男女別では、男性は６件の減少となっており、女性は６件の増加となっています。

１月までの累計で比較してみると、昨年度の２２４件と比して、本年度は２００件と２４件の減少となっています。就業中・就業途上別にみると、就業中は１５０件で１９件の減少となっており、就業途上は５０件で５件の減少となっています。男女別では、男性は３０件の減少となっており、女性は６件の増加となっています。

令和4年度1月分

	仕事の内容		事故数（件）		男性（件）		女性（件）		平均年齢(歳)	
			1月	累計	1月	累計	1月	累計	1月	累計
就業中	植木・樹木の剪定等		9(8)	53(64)	9(8)	53(64)	0(0)	0(0)	78	76
	除草作業		1(8)	26(39)	1(6)	23(34)	0(2)	3(5)	82	76
	屋内・屋外清掃作業		3(3)	36(29)	0(0)	12(10)	3(3)	24(19)	82	77
	その他		4(4)	35(37)	2(4)	25(27)	2(0)	10(10)	74	77
	計		17(23)	150(169)	12(18)	113(135)	5(5)	37(34)	78	76
就業途上	交通手段	徒歩	4(0)	17(15)	0(0)	2(5)	4(0)	15(10)	75	75
		自転車	7(5)	25(22)	4(3)	13(9)	3(2)	12(13)	78	78
		バイク	1(1)	5(10)	0(1)	2(6)	1(0)	3(4)	63	71
		自動車	0(0)	3(8)	0(0)	1(6)	0(0)	2(2)	—	73
		計	12(6)	50(55)	4(4)	18(26)	8(2)	32(29)	76	76
合　計			29(29)	200(224)	16(22)	131(161)	13(7)	69(63)	77	76

(　)は令和３年度同月の発生件数

編　集　後　記

立春を過ぎましたが、春は名のみの寒さと思えば、一転桜の季節の暖かさの日もあり、不安定な気候が続いています。もう３年にも及ぶ新型コロナウィルス感染症も食傷気味か、経済を回す方が優先され、５月には２類から５類への引き下げも決まっていますが、今度はマスクをするかしないかも３月中旬から個人の判断に。卒業式の際のマスクあり、マスクなしは何だか複雑でしたが、結局、「時と場合による」ということです。しかし、周りの状況を見て決めるというのが日本人の特徴。徐々にマスクを外す機会は増えていくことになると思います。マスクをするかしないかは個人の判断ですが、剪定作業時に保護帽を被るのは個人の判断ではなく必須です。この１年も保護帽さえ被っていれば…と思う事故報告が何件もありました。「自分だけは大丈夫」と思わずに、保護帽は必ず被るようにしてください。もう１月もしないうちに、桜が咲く季節となります。年度末まであと１ヶ月余り、健康に留意され、気を引き締めて安全就業に努めてください。（松山）

私は物心がついたころから高いところが苦手です。飛行機に乗ることも大変なストレスを受けます。妻が北海道出身のため定期的に飛行機に乗る機会があるのですが、毎回、足を突っ張り冷や汗をかき、到着後はグッタリしています。ジェットコースターやバンジージャンプ、スカイダイビングの映像だけでも恐ろしく、うっかりテレビで観てしまった夜には、らせん階段の隙間やビルの上から下を覗き込む夢などを見て、大声を出して飛び起きてしまい、気持ちよく寝ている妻に怒られることがまれにあります。シルバーの会員さんが、剪定などで高い木や脚立に軽々と器用に登り作業されている姿には尊敬の念を抱いています。剪定作業にあたっている皆さんは、おそらく高いところが得意な方が多いのでしょうが、その一方で、苦手な方にはメリットもあるようです。恐怖心や不慣れなことで慎重になり、事故を防ぐことができるからです。例えば他の事例になりますが、車の運転では、運転免許を取り立ての初心者よりも、運転に慣れてきた頃の方が事故が起きやすいと言われています。慣れてしまうと基本的な確認を怠り、危険に対しての予測ができなくなることもあり、その結果、事故に繋がり大きな怪我を負う可能性があります。毎月、剪定作業での転落事故が後を絶ちません。慣れているからこそ、基本的な確認を徹底し、必ず安全帽を被るなど万全な準備をして作業をお願いします。何事も初心を忘れずにですね。（髙木）