竹原市シルバー人材センターだより８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. 高齢者施設の下膳･シーツ交換･片付け･洗濯たたみ等(女性･ハートフル)･･･夕方 3H
5. 調理補助･･･８：００～１３：００

事務局からのお知らせ

★２０２４年度版の会員手帳の予約の受付をしています。

申し込みは、１０月末 までです。事務所までご連絡ください。

会員手帳として、見やすく、使いやすく、

そしてお求めやすい価格で提供しています。

価格は、１冊 ２５０円です。

☎２２－３３３１

★１０月２１日（土）はシルバーの日

毎年１０月は「シルバー人材センターの日」として、全国でシルバー会員によるボランティア活動が展開されます。

楽しく過ごすことで脳も元気に！

足腰などと同様に、脳の働きは加齢とともに低下。しかし、それを嘆いてばかりいては、脳の働きは衰える一方です。常に生きがいや夢をもって生きること。それが脳を元気に保つ秘訣です。

脳が喜ぶ４つの習慣

１ コミュニケーションを取る

周囲の人と交流がなく会話もない人は、そうでない人に比べ認知症になりやすいとの報告が。積極的にコミュニケーションを取りましょう。

２ 有酸素運動を行う

有酸素運動を継続的に体内に取り込みながら行います。

これにより神経栄養因子が分泌され、神経細胞が活性化することが知られています。

３ 趣味を楽しむ

カラオケ、旅行、映画鑑賞など何でもいいのでぜひ趣味を持ちましょう。

趣味を楽しんでいるときは、脳も一緒に楽しんでいます。

４ 食事に気をつける

さまざまな食品を取り入れることは、栄養バランスが整うだけでなく脳の機能維持にも役立つことが明らかになっています。

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

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

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 B
6	D			7	
	8				
9				10	11
12	13 A		14		
15					

タテのカギ

1. 大物に対する小物
2. 捕獲した魚介類や料理用の魚などを生かしておく所
3. 冬に雨・雪などを伴わずに強く吹く乾いた風
4. 温泉地に漂う匂いのもと
5. 自由に使いこなすこと
7. 同じ目的を持つ仲間。〇〇〇を組む
9. 鶏の足や、鹿の肉の別名
11. 互いの力に優劣の差がないこと
13. 俳句などに用いられる季節を表わす言葉
14. 虎穴に入らずんば〇〇を得ず

ヨコのカギ

1. 経済界のこと
6. 新たに建てられた劇場で初めて行われる興行のこと
8. 人材の勧誘、引き抜き
10. 物事が次々に出てくることのたとえ。〇〇の筍
12. 神に供える酒
15. 自分でした事の報いを自分の身に受けること

A	B	C	D

答えをご持参の方粗品進呈
９ 月 １９ 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

お口の健康　あなたは大丈夫？

　歯が痛かったり、口の中に気になることがあると、食べ物を自然に噛んだり、味わって食べられなくなったりして、日常生活や仕事に少なからず影響がでることは誰しも経験があるでしょう。
　さらに、歯周病があったり、咀嚼が十分でなくなったり、口の機能が低下すると、全身のさまざまな病気を招くことがわかっています。日ごろのお口のケアを見直し、口の中の健康を守る習慣を身につけましょう。

あなたの歯、いま何本？

　永久歯は 28 本（親知らずを除く）ありますが、今、自分は何本あるか知っていますか?「8020（はちまるにいまる）運動」として提唱さているように、80 歳になっても 20 本以上の歯を持っていると、しっかり噛んで食べられるといわています。
　自分の歯に関心を持ち、大切に維持していきましょう。

こんな習慣は要注意！

　ストレス解消のために甘いお菓子などを「ちょくちょく」食べたり、炭酸飲料、果汁、乳酸飲料、スポーツドリンク、砂糖入りコーヒーなどを「ちょこちょこ」飲んだりすることは、歯に影響を与えやすいので、注意が必要です。
　すぐに歯磨きができないときは、口をゆすぐだけでもよいのでしておきましょう。

日ごろのケア＋プロのケアを

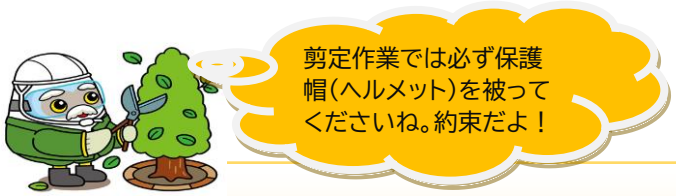
　口の中の健康を維持するためには、毎日のケアを怠らないことが大切です。プラーク（ 細菌の塊 ）が歯につかないように、自分に合う歯ブラシや歯磨き粉、歯間清掃機具などを使ってその日の汚れは、その日のうちに落としておくようにしましょう。
歯ブラシなどだけでは取れない汚れもあります。
　半年から 1 年に 1 回は、かかりつけの歯科で専門家のケアも受けましょう。

№１９５　　２０２３年８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）（30 日以上の入院）

松の剪定をしようと１０尺三脚梯子の６段目まで登った時、倒れかけたのでとっさに飛び降り、コンクリートの地面で左足踵（かかと）を強打して骨折、入院した。

２．事故の原因

三脚梯子の開き止めチェーンをかけていなかったため、梯子が倒れかかり不安定な状態であった。（使用機器等の点検不足および安全就業意識の欠如）

３．事故後のセンターの対応及び再発防止策

【センター】

・事務局だよりに事故内容を掲載し全員に配布した。

・屋外作業の就業会員には、文書にて事故報告と注意喚起を行った。

・安全・適正就業委員会で事故の詳細と再発防止策（作業前安全確認等の徹底、講習研修会の開催など）について報告した。

【連合本部】

梯子等使用時は、設置場所の安全確認の徹底や使用設備に異常がないか再点検するようセンターへ指導した。

事故の概要について、安全・適正就業対策推進委員会で報告、及び周知する。

４．全シ協から

今月（7 月報告分）の「1 か月以上 6 か月未満の入院及び後遺症傷害の事故」では、植木、樹木の剪定等の事故が 8 件と相変わらず最も多く発生しました。また、慌てて三脚から飛び降りた事故は 3 件発生しました。剪定作業において三脚を設置する場合は、作業する場所の周りの状況をよく確認し、チェーンをしっかり固定してから作業を実施してください。三脚に登り低い場所で作業をしていても、バランスを崩して足から飛び降りて着地すると高齢者は、筋力の低下などにより踵などを骨折しやすくなります。

できる限り、脚立等を使用する作業をなくし、地上と同様な環境での作業で行うようお願いいたします。

高齢者の踵骨折は複雑骨折になり易く、歩行時痛、坂道や凸凹道等の安全歩行が困難になり、長時間の立位が困難になることから高所での作業が不可能となります。入院期間が長期間にわたることが多く、後遺障害を残すことも多いことから、退院後に通常の生活に戻ることが困難になりますので、くれぐれも気をつけてください。

さらに、作業の前後で安全作業チェックシートを活用して剪定就業会員にヘルメット、墜落制止用器具（安全帯）の有無、三脚脚立の固定状態などにチェックを入れ事務局に提出することなどを行い、会員さんに「自分の安全は自分で守る」という意識を徹底してもらうことなど、安全、安心して就業できる環境について安全委員会などで話し合い、再発防止の徹底をお願いいたします。

令和５年７月（令和５年度）事故速報

（1） 重　篤　事　故

７月の重篤事故はありませんでした。

７月までの累計で比較してみると、令和４年度の４件と比して令和５年度は８件と４件の増加となっています。

また、就業中・就業途上別にみると、就業中では令和４年度の４件と比較して同数となっており、就業途上については、令和４年度の４件と比較して４件の増加となっています。

７月報告分までの累計

令和５年度累計	就業中・就業途上	件数	内訳				令和４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	4(0)	1(0)	3(0)	4(0)	0(0)	就業中	4	4	0	2	2
	就業途上	4(0)	3(0)	1(0)	2(0)	2(0)	就業途上	0	0	0	0	0
	計	8(0)	4(0)	4(0)	6(0)	2(0)	計	4	4	0	2	2

（　　）は、当月分報告分

㊟　熱中症の予防と対策　㊟

いつでもどこでも条件次第で熱中症にかかる危険性があります。熱中症は正しい予防法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。

対策１　暑さに負けない体を作ろう

❶「水分を」こまめにとろう・・のどが渇いていなくてもこまめに水分をとろう
❷「塩分を」ほどよく取ろう・・大量の汗をかくときは特に塩分補給をしましょう
❸「睡眠環境を」快適に保とう・エアコンや扇風機を適度に使いぐっすり眠りましょう
❹「丈夫な体を」つくろう・・・バランスのよい食事、睡眠をとり体調管理をしましょう

対策２　日々の生活の中で、暑さに対する工夫をしよう

❶「気温と湿度を」いつも気にしよう・・気温や湿度が高くなるのを防ぎましょう
❷「室内を」涼しくしよう・・・・・・・この暑さなら大丈夫とガマンしないでエアコンや扇風機を適度に下げましょう。
❸「衣類を」工夫しよう・・・・・・・・通気性のよい生地の選択、下着には吸水性や速乾性にすぐれた素材を選びましょう
❹「日ざしを」さけよう・・・・・・・・帽子や日傘で直射日光をよけましょう。
❺「冷却グッズを」身につけよう・・・・首元など太い血管が体の表面近くを通っているところを冷やしましょう

対策３　特に注意が必要な時や場所で、暑さから身体を守る行動を

❶「飲み物を」持ち歩こう・・・・・・・すぐに水分を補給できるようにしましょう
❷「休憩を」こまめにとろう・・・・・・暑さや日ざしにさらされる環境で活動するときなどは、休憩をとり、無理は絶対にしないようにしましょう
❸「熱中症指数を」気にしよう・・・・・熱中症の危険度を気にしましょう

編　集　後　記

梅雨が明け、コロナが５類になって初めての夏休み、そしてお盆。遠方にお住まいのご子息やお孫さんとの久々の再会を楽しみにされていらした方も多かったことと思います。しかし、ノロノロ動いた上に沖縄地方へ逆戻りした台風６号、お盆休みに関西方面を直撃した台風７号。８月前半は台風に振り回され、計画通りにいかなかった方もいらしたのではないでしょうか。今回の台風で災害に遭われたみなさまに心からお見舞い申し上げます。自然災害と違い、シルバーの事故は「自分の身は自分で守る」と意識すれば、防げるものがほとんどです。「自分だけは大丈夫」っていうことは絶対にありません。事故の報告を見ても、〇〇さえしていれば…と思うことばかり。８月も下旬となり、暦の上ではすでに秋を迎えていますが、まだまだ暑い日が続くことと思います。会員のみなさん、熱中症対策は今しばらく万全にお願いします。また来月初めには、今年度に安全就業優秀・優良シルバー人材センター・連合として表彰を受けられた各センター等の取り組み状況など１冊にまとめ、臨時増刊号として発行します。どちらのセンター等もそれぞれ安全就業のため色々な工夫されていますので、ぜひご参考にされ、事故ゼロを目指して取り組んでいただければ幸いです。（松山）

すやすや気持ちよく寝ていたら、「うるさい！」「静かにして！」という声が聞こえ、夢か現実か、誰が言っているのか判らず、ぼんやり目を開けると、妻が鬼のような顔をしてこちらを見ています。ここ数年、私のいびきがひどいようなのです。自分ではいびきをかいている自覚はないので喧嘩になってしまいました。自覚はなくても指摘されたことが気になり、いびきについて調べてみました。いびきは空気の通り道である気道が狭くなり、息を吸ったり吐いたりするときに音が生じるのだそうです。私はここ十数年で、毎年１キロずつ増加し 10 キロ体重が増えてしまったので、それが原因かもしれません。太ると内臓脂肪以外に首の周りにも脂肪が増え、さらに舌も大きくなり、舌根部が喉の奥を塞ぎやすくなります。睡眠時無呼吸症候群ではないか？とも思うのですが、その主な症状としては眠っているときのいびき、無呼吸発作、日中の眠気があり、眠っている時に呼吸が苦しいと感じる人もいます。今のところ私は「自覚のないいびき」のみなので該当しないように思います。自分としてはいわれのない、妻の非難に対処するために、成人病予防も兼ねて生活習慣を見直してみることにしました。ちょうど痩せたいと思っていたこともあり、今年の３月から間食をやめました。しかし毎日のように妻が買ってくるお菓子、アイスクリーム、たい焼きをやめるのは辛く、自分ルールを変更し１週間に１回だけ好きなお菓子を食べることにしています。その日が楽しみで仕方ありません。間食をやめたことにより食事がおいしく食べれるようになり、５カ月経過し、数キロ痩せましたが、まだいびきがうるさいのは変わらないようです。次の段階は、揚げ物を控えようかと考えています。大好きな唐揚げ、てんぷらを食べない生活は無理かもしれませんが、できる範囲で控えていこうと思います。いびきで悩んでいる方々は是非、食事、運動の習慣を見直して、健康で楽しく、長くシルバー人材センターの会員として活動してください。

（髙木）

令和５年度から令和７年度までの全国統一安全就業スローガン

「安全は　無理せず　焦らず　油断せず」