

# 安全就業 ハンドブック



『安全は全てに優先する』

〈連絡先〉

平日9:00~17:00 03-3982-9533  
上記以外 03-5305-3472

( )	連絡先
( ) (姓)	氏名
緊急連絡先	
連絡先:	医療機関
病院名:	かかりつけ
持病	疾病名
血液型	(RH) (+・-)
A・B・O	
生年月日	年月日
( )	TEL
住所	
氏名	
個人データ	

## 転倒事故

転倒事故を引き起こす要因

### 環境の要因

- 階段などの段差によるつまずき
- 雨や雪などの悪天候によるスリップ
- 早朝や夜間などの暗い時間帯



### 身体の要因

- 加齢による身体機能の低下
- 転倒につながりやすい疾患
- 薬による副作用



## 転倒事故の予防

- 作業に合った動き易い服装や靴を履く
- 加齢を認識し、時間に余裕をもって行動する
- 降雪後などの路面が凍結しているときは、滑りにくい靴を履く

## 熱中症

熱中症を引き起こす3つの要因



## 熱中症の予防

- こまめに水分をとる
- 塩分をほどよくとる
- 温度と湿度に気をつける
- 日差しを避ける
- 飲み物を落ち歩く
- 休憩をこまめに取る

## 自転車事故

【高齢者交通安全五則】

**ま** 待つ

安全が十分に確認  
できるまで待つ

**み** 見る

周囲の状況を  
よく見る

**む** 無理せず  
止まる

交差点などでは  
無理せず止まる

**め** 目立つ

反射材用品を  
着用して目立つ

**も** もっと  
知る

自分の身体機能の  
変化をもっと知る



★自転車保険への加入は義務となっています。

## 家族との連絡手段

災害用伝言ダイヤル171

固定電話や携帯電話の電話番号宛に安否情報(伝言)を音声で録音し、全国からその音声を確認できます。

- 171をダイヤル
- ガイダンスに従って、録音は1を、再生の場合は2をダイヤル
- ガイダンスに従って、連絡を取りたい方の電話番号をダイヤル。(市外局番から)
- 伝言を録音・再生できる。

※詳細はホームページを  
ご確認ください。



# 転倒しにくい 体づくり!

今すぐ始める高齢者向け筋トレ

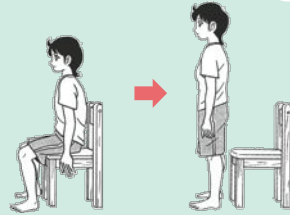
## 高齢者向け筋トレのポイント

- 体調に合わせて、決して無理をしない
- 毎日1種類ずつ、1週間で全7種
- ウォーミングアップとトレーニング1種類の組み合わせで行う
- 時間帯は15時ごろから夕食の間、または夕食と就寝の間が効果的
- 少しずつ、毎日続ける



出典：加藤浩人著 生涯現役のための筋トレ

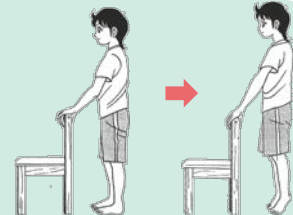
月



### 1 椅子スクワット運動

**部位**：太ももの表側筋肉を中心に足腰全体  
**効果**：階段の昇り降りが今より楽に!  
**方法**：車輪無しのイスに深く腰掛ける  
 ▶ まっすぐ立ち上がる(息吐く)  
 ▶ すぐに座る(息吸う)  
 これを10～15回くり返す  
**ポイント**：目線は正面をしっかり維持し、うつむかない

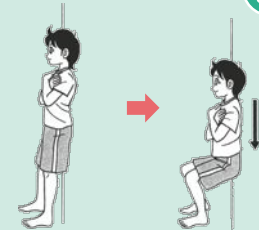
火



### 2 つま先立ち運動

**部位**：ふくらはぎの筋肉  
**効果**：歩く時の踏む力が強くなり、速く力強い歩き方に!  
**方法**：車輪無しのイスの背側に立ち、両手で背もたれをつかむ  
 ▶ 膝を伸ばしたまま、背伸びををする(息吐く)  
 ▶ かかとを下げる(息吸う)  
 これを10～15回くり返す  
**ポイント**：正面を向き、できるだけ大きく上下動

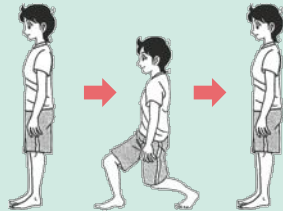
水



### 3 ウォールスライド運動

**部位**：太もも、お尻を中心に足腰全体  
**効果**：階段の昇り降りが今より楽に!  
**方法**：両腕を胸の前で組み、両足は肩幅に開き、壁から30～40cm離れて壁に寄り掛かる  
 ▶ 膝をゆっくり直角手前まで曲げる(息吐く)、ゆっくり立ち上がる(息吸う)  
 これを10～15回くり返す  
**ポイント**：壁から離れすぎない、正面を見る、うつむかない

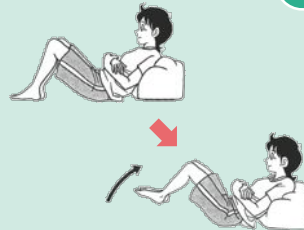
木



### 4 ランジ運動(レッグ・ランジ)

**部位**：太もも全般、特にももの内側  
**効果**：足首の固定力、バランストレーニングにもなる  
**方法**：足は肩幅、右足を1歩前に  
 ▶ 胸を張って腰を落とす  
 ▶ 右足で床を蹴って元の直立姿勢に戻る  
 これを左右で5～10回くり返す  
**ポイント**：膝とつま先が同じ方向を向いていること

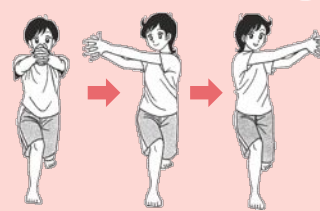
金



### 5 下腹部の運動

**部位**：腹筋、股関節を曲げるときに使う筋肉  
**効果**：きびきびとした歩き方になり、つまづきにくくなる  
**方法**：背にクッションをあてて仰向けに寝る  
 ▶ 両手を胸の前で組み、膝を直角に曲げ足を床に着ける  
 ▶ ゆっくり息を吐きながら足を床から15～30cm上げる  
 ▶ ゆっくり息を吸いながら足をもとの位置に戻す  
 これを10～15回くり返す  
**ポイント**：太ももの筋肉も意識する、足を上げているときに息を止めない

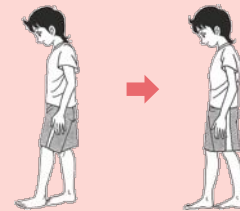
土



### 6 体ひねり バランストレーニング

**部位**：股関節の内転筋、バランス能力  
**効果**：片足の姿勢でも安定して立てる  
**方法**：片足を前に踏み出し、両腕を伸ばし前で組む  
 ▶ 体を大きく右にひねり、次に左にひねる  
 ▶ 左右の足を入れ替え同じ動作を10回くり返す  
**ポイント**：左右とも自然な呼吸を心掛ける

日



### 7 継ぎ足歩き バランストレーニング

**部位**：脚部、バランス能力  
**効果**：バランスをとりづらい姿勢で、非常に小さな歩幅で歩くことにより、通常の歩行時にまっすぐ歩けるようになる  
**方法**：左足と右足を前後にくっつけ、小さな歩幅で10歩ほど歩く  
**ポイント**：足の運び図↓を参照

