

安全だより

安全就業6-11号



令和 7年 2月15日

公益社団法人 東部広域シパ-人材センター

季節のたより

2月18日は二十四節気の一つ『雨水（うすい）』です。

立春から2週間過ぎ、暦の上では確実に春に向かっていきます。

雨水とは文字通り雨と水のこと、降っていた雪は雨に変わり、冬の間積もっていた雪や氷が解けて水になる頃という意味です。

この頃から草木も芽を出し始め昔から雨水は農作業の準備を始める目安とされています

一方、2月はインフルエンザの最も流行する時期でもありますので、日常生活の中で以下の予防法を参考にし、気を付けましょう。

1) 流行前のワクチン接種

罹患した場合の重症化防止に有効と報告されており、年々ワクチン接種を受ける方が増加しています。

2) 外出後の手洗い、うがい

外出後の手洗い、うがいは一般的な感染症の予防のためにもお勧めします。

3) 適度な湿度の保持

特に乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、十分な湿度（50 - 60%）を保つことも効果的です。

4) 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

からだの抵抗力を高めるために十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。

5) 人混みや繁華街への外出を控え、やむを得ず外出する際のマスク着用

インフルエンザが流行してきたら、人混みや繁華街への外出を控えましょう。

インフルエンザや風邪にかからないよう、これから予防法に心がけましょう。

また、暦の上では春を迎えましたが、寒い日がまだまだ続くと思われます。

今年も元気に就業できますよう、もうしばらく健康管理に努め、暖くなる季節を迎えましょう。

高齢者の健康運動をお勧めします

① ウォーキング

いつでもできるのがウォーキングです。時間を見つけて歩くことを心がけましょう。

有酸素運動の効果を期待するには、少なくとも10分以上継続して、息切れしない程度の早歩きを心がけて下さい。週に3回～5回行なうと効果的です。

② 背筋の運動（うつ伏せでの上体おこし）

背筋が衰えると姿勢が悪くなり、腰痛を起こしやすくなります。

③ 腹筋の運動（上体おこし）

腹筋が衰えると姿勢が悪くなり、腰痛を起こしやすくなります。日常的に良い姿勢を心がけることが大切です。

④ 下肢・腹部の筋の運動（スクワット）

体重を支えて移動するためには下肢の筋力を保持することが重要です。

スクワットなどの運動は、日常的に意識して行わないと、気づかぬうちに筋力が低下します。

これらの筋力が低下すると、日常的につまずきやすくなり、時には転倒する可能性があります。

⑤ 上肢筋の運動（腕立て伏せ）

起き上がる時、立ち上がる時など、無意識に両手をついて、上体を支えていることが多くなります。上肢筋を鍛えることが大切です。

「安全は無理せず 焦らず 油断せず」

（令和5年度から7年度まで安全就業全国統一スローガン）