

◆ 衛生委員会だより ② ◆

🌀 産業医講話が始まりました！



安全 + 第一

≪ 8月 ≫ 熱中症について

- 年齢層別の救急搬送者数の推移・・・高齢者が半数以上を占める
- 熱中症の分類・・・Ⅰ度（応急処置と見守り）、Ⅱ度（医療機関へ）、Ⅲ度（入院加療）
- 労作性熱中症と非労作性熱中症の比較
 - ・労作性熱中症・急激に発症（炎天下のスポーツや屋外での作業中に発症）
 - ・日労作性熱中症・数日以上かかって熱中症になる（60代以降の高齢者に多い）
- 応急処置・・・首、脇、太腿のつけ根を冷やす



≪ 9月 ≫ 死傷災害の発生について

- 年齢別発生件数・・・60歳以上は労働者全体の24%
- 事故型別の状況・・・転倒・墜落・転落が51%
- 加齢に伴う身体・精神機能の状況
 - ・整理的機能（特に、視力・聴力等の感覚機能、バランス能力等）は早い時期から低下が始まる
 - ・筋力は、腕を上にした身体で見ると、身体の下部から、まず脚力の低下で始まり、手の指先の筋力低下は最も遅い
 - ・訓練によって得た能力（知識・技能）は、長期間使用するほど維持できる
 - ・経験と技能の蓄積は、熟練を構成し、より高度で複合的な作業能力を生む
 - ・中高年期以降は、身体・精神機能の個人差が拡大する

≪ 10月 ≫ 転倒災害防止について

- 転倒の3つのきっかけ・・・つまずき、踏み外し、滑り
- 環境整備・危険マップ及びマーカの活用
- 転倒予防体操のすすめ



始めましょう～ 転倒予防体操



1 つま先かかと立ち

足関節の背屈・底屈（つま先を上げる前脛骨筋の強化）
つま先かかと立ち4回×2セット

2 フォアードランジ

前後方向への重心移動、上肢の前後方向への素早い動作（バランス能力、上肢・下肢敏捷性、下肢筋力、股関節可動域の向上）
（右足踏み出し2回→左足踏み出し2回）×2セット

3 つま先タッチ

垂直方向への重心移動（バランス能力、敏捷性、筋力、股関節可動域の向上）
（右足タッチ2回→左足タッチ2回）×8セット

4 サイドランジ

左右方向への重心移動、急速な下肢の左右方向への踏み出し、上肢の左右方向への素早い動作（バランス能力、上肢・下肢敏捷性、下肢筋力、股関節可動域の向上）
（右足踏み出し2回→左足踏み出し2回）×2セット

5 片足スクワット

垂直方向への重心移動（バランス能力、筋力、足関節・股関節可動域の向上）
（右足2回→左足2回）×2セット

※自動車製造業事業場安全体操より

◆ 派遣会員就労先訪問継続しています！

📍 解決できた問題点

会員の提案で、事務機の照明が設置されました

📍 収集したお役立ち情報

就労に関わる情報共有は、会員同士のグループラインを活用しています

