

『健康安全講習』を開催しています

6 月 5 日(水)から大石田町で始まっています。今年度は、会員の皆様がいつまでも健康で元気に活動できるような企画です。血管年齢や筋肉量、骨密度などの測定の後、気さくな保健師さんの「ずっと元気であるためのポイント」の講話に参加者から笑いがこぼれ、賑やかに進めていただきました。

その後、荒川医師から身近にある温泉の様々な効用を教えてくださいました。大蔵村での活動などの話もあり、昔も今も温泉に入って元気になろう！という大石田町会場は 24 名の参加をいただきました。

温泉効用について

温泉が体にいい理由は、大きく 2 つ。1 つは体をあたためる温熱作用のほか水圧・浮力、清浄作用など、私たちの体に物理的に働く効果。もう 1 つは、温泉の成分が皮膚を通して体内に吸収され、体の機能が健康になる科学的効果です。

さらに、温泉にはこの 2 つだけでは説明できない特別な効果も。「温泉に行くとなんとなく気分がリフレッシュする」と感じたことはありませんか？この現象は「総合的生体調整作用」と呼ばれています。たとえば、血圧やホルモン値が高い人は低くなり、低い人は高くなるというように、自然治癒力で体の機能を正常に導く作用があるといわれています。

温泉に入ると、血管を若返らせるといわれる物質、一酸化炭素（NO）が増えます。温泉の温熱効果と相まって、血管が広がって血流がよくなり、動脈硬化を引き起こす原因といわれる高血圧の予防に効果があるということまで分かってきました。

特集「知ってきたい効能と泉質、温泉で健康になる！」早坂 真哉より抜粋

●●安全・安心は日頃の備えから●●

からだにうれしい！梅の力 食中毒に注意しましょう！！

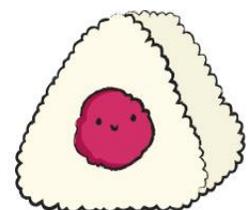
菌の繁殖を抑える

- ◇ **食べ物の腐敗防止に**—クエン酸の殺菌・除菌効果によると考えられる。食中毒の原因となる黄色ブドウ球菌や大腸菌を抑えるため、弁当に梅干しを入れると悪くなりにくいという昔ながらの知恵は本当です！
 - ◇ **胃炎予防に**—胃炎やがんを引き起こす原因のひとつであるピロリ菌。梅のポリフェノール「梅リグナン」の一種「シリングレシノール」は、このピロリ菌の活動を抑えるため、感染を予防する効果が期待できます。
 - ◇ **風邪・インフルエンザ・花粉症予防に**—梅のポリフェノール「梅リグナン」の一種「エポキシリオニレシノール」がインフルエンザウイルス（H1N1 型）の増殖を抑制する結果が明らかになっています。
- また、梅の成分は、花粉症のアレルギー反応を引き起こす「ヒスタミン」分泌を抑える効果も。

※梅酢うがい・・・梅の成分が溶け出している梅酢を 10 倍程度に薄めてうがいをして風邪予防に。

疲労回復

- ◇ **クエン酸でエネルギーを生み出す**—わたしたちのからだは、食事からエネルギーをつくり活動します。このエネルギーをつくる代謝の仕組みが「クエン酸回路」。クエン酸が体内に充分にあると、エネルギーの生成がスムーズに行われます。梅には、このクエン酸が多く含まれているので、疲れたとき、スポーツの前などには梅干しを摂るとスッキリしたり、元気が湧いてきます。



梅のクエン酸で食中毒予防

安全就業強化月間について

「全国安全週間」について

全国安全週間は、労働災害防止活動の推進を図り、安全に対する意識と職場の安全活動より一層の向上に取り組む習慣です。昭和3年に初めて実施されて以来、一度も中断することなく続けられ、本年で第92回を迎えます。この機会に職場における労働災害防止活動の大切さを再確認し、積極的に安全活動に取り組みましょう。

厚生労働省では、7月1日を「国民安全の日」と決め、7月1日(土)から7日(金)までを「全国安全週間」、6月1日(木)から30日(金)までを準備期間として、各職場で巡視やスローガンの掲示、労働安全に関する講習会の開催など様々な取り組みを行っています。スローガンは、1,027作品の中から選ばれました。

新たな時代に PDCA みんなで築こう ゼロ災職場

今年度のスローガンでは、労働災害防止のために、事業者が労働者の強力の下に、マネジメントシステムの基本をなす「PDCA サイクル」という一連の過程を確立し、事業場での自主的な安全衛生管理をより一層推進するとともに、安全な職場環境を形成するよう呼びかけています。(厚生労働省ホームページより抜粋)

全シ協 安全・適正就業強化月間について

シルバー事業は、高齢者が健康で安心して「働く」ことを通じて生きがいを得るとともに、地域社会に貢献していくことを目的としており、このことから日頃から安全・適正就業に対する意識の高揚を維持していくことが肝要である。

このため、7月を「安全・適正就業強化月間」と定め、安全・適正就業について、全ての会員、役職員が個人そして組織全体の問題として捉え、事故の撲滅と受注及び就業形態の適正化を図り、「安全・安心」なシルバー事業の展開を図ることとする。

安全・適正就業強化月間 令和元年7月1日から令和元年7月31日までとする。

全国統一スローガン **事故防止、急ぐな、あせるな、気を抜くな** (平成29年度～平成31年度)
(収受第87号)

山形県 安全就業強化月間について

シルバー人材センター事業は安全就業が基本であり、「安全はすべてに優先する」を念頭に「事故ゼロ」を目指し、安全意識の徹底を図る必要がある。そのため連合会及びシルバー人材センターの役職員・会員が一体となって、安全就業の推進を図ることとします。

安全就業強化月間 令和元年7月1日から令和元年7月31日までとする。

取り組み内容

- 安全就業強化月間の設定と各センターの取組状況の把握
- 安全就業巡回訪問の実施
- 安全就業に係る標語の募集及び安全就業啓発ステッカーの作成・配付
- 平成30年度事故発生状況報告書の作成・配付
- 熱中症予防チラシの作成・配付

(山シ連発第22号 1.5.9付送付)