

安全就業ニュース

令和元年度 安全就業講習「健康安全講習」

『高齢者の健康づくり』～いつまでも若々しく元気で～

9月30日(月)13時30分から、新庄市「ゆめりあ」にて健康安全講習を開催しました。講師の新庄市役所健康推進室 室長 庄子由美 様、新庄・最上地域 s c の皆様には大変お世話になりました。

当日の講習から、「**高齢期を元気に過ごすためのポイント**」についてご紹介します。

▶ **人は血管とともに老いる** ▶ 血管の老化 = 動脈硬化で血液の流れが悪くなる えて 問題です。

○ 人の全身の血管をつなぎ合わせた長さはいくら？

答え、約9万キロメートル。地球を2周半するのと同じくらいの長さに匹敵する。その95%を占めるのは毛細血管で、心臓から出た血液がこれらの血管をめぐり、再び心臓へと戻ってくるのにかかる時間は約30秒といわれている。

○ 血管の内腔の総面積は6畳間で何部屋分？

答え、約300室分。テニスコート換算で約6面にも相当する3,000㎡に達するといわれている。その重さは、成人の場合で体重の約3%にもなる。

血管は大変重要な役割を果たしている臓器なのです。そして、残念なことに、この重要な臓器の障害の一つが年齢と共に進む「動脈硬化」。原因は他にも・・・それはよくない生活習慣(偏った食事、喫煙、運動不足など) 高血圧、脂質異常、高血糖が危険因子といわれている。⇒ 健康検診を受けて、結果を活かしましょう！

▶ **人は足から衰える** ▶ ロコモ予防・フレイル予防

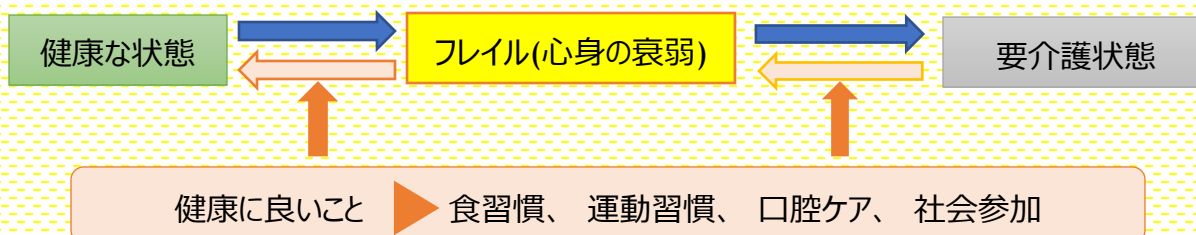
ロコモ(ロコモティブシンドローム/運動器症候群)とは

骨、関節、筋肉などの運動器の衰えが原因で、「立つ」、「歩く」といった機能(移動機能)が低下している状態のことをいう。

フレイルとは

加齢により心身が老い衰えた状態のことをいう。

(加齢とともに心身の活力(運動機能や認知機能等)が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態であるが、一方で、適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態像)



高齢者が増えている現代社会において、フレイルに早く気づき、正しく介入(治療や予防)することが大切

安全就業巡回訪問実施報告 《公益社団法人酒田市シルバー人材センター》

全国統一スローガン 一事故防止、急ぐな、あせるな、気を抜くなー

9月18日(水)安全就業対策推進委員会による2回目の安全就業巡回訪問を実施しました。訪問先は酒田市シルバー人材センターです。「庭木剪定作業」と「草刈り作業」について、安全に配慮し行動・作業を行っているか、安全装備は大丈夫なのかを重点に巡回しました。

酒田市シルバー人材センターの会議室に集合後、車に分乗し、就業場所2ヶ所を訪問しました。剪定作業は、個人宅の庭木の手入れでした。3人で二日目の就業です。安全装備にも気を配り、込み入った樹木間も丁寧な作業でした。除草作業は光ヶ丘公園でした。公園内の除草作業はすでに延135人で9日間行っており、その計画の中で割り当てられたプールまわりの作業現場でした。自走ロータリーモアによる作業1人、刈払機での作業1人、草を集める作業に男女各1人です。広い現場も分業により効率的な作業状況でした。



◎ 佐々木宅 個人宅庭木の手入れ：男性3人就業

◎ 光ヶ丘公園 除草作業 男性3名、女性1名 2回/年 公園内除草



◎ ● ● ● 安全・安心は日頃の備えから ● ● ● ◎

日本食みる長寿食

ゴボウのきんぴらで腸元気 ～善玉菌を増やせ～

腸がよろこぶ、長寿のおかずこそゴボウのきんぴら。野菜のなかでも、圧倒的に食物繊維を多く含むのがゴボウで、しかも、食物繊維には水溶性と不溶性があり、その両方をいっしょに摂取できるのが魅力です。

水溶性食物繊維イヌリンは、腸内細菌の大好物で善玉菌を増やして、免疫力を高めるうえで役に立ちます。不溶性食物繊維はセルロースとリグニンで、腸のなかに溜まった不純物などをからめとり、大きくふくらんで排出をうながす働きをしているため便秘の予防に効果的です。腸の健康には、両方の食物繊維が必要で、この両方をバランスよく含んでいるのがゴボウなのです。

ゴボウにはクロロゲン酸という抗酸化成分も多く、しかも皮の部分に含まれていますから、たわしでゴシゴシ洗って、皮をむかずに調理するのが老化防止効果を高めるためのコツです。



令和元年度(9月期)事故発生状況について

- ・**事故発生件数 12 件**(就業中 12 件) 前年同月期(10 件) と2件増加した。
- ・**傷害・損害別の状況** 傷害事故が4件、損害事故8件発生。前年度に比べ傷害事故3件減少、損害事故5件増加した。