



安全・健康ニュース

第26号

2012年/9月

府中市寿町3-2ふれあい会館2F/TEL042-366-2322

趣味はその人にとっての健康の源です

安全委員会副委員長 和田道夫

よくこんなことを聞きます。

「あなたは健康ですね。何をしているんですか？散歩ですか？軽い体操ですか？」

そしてその人は「あまり何もしていません」と答えます。

人は自分の健康についてどう考えているのでしょうか。考えていることを基にどういう健康管理をしているのでしょうか。

激しい運動をしている、という人は、実はそれほど多くないのではないでしょうか。

特に、高齢者にとって激しい運動はリスクも伴います。普通に歩く程度の運動で十分ではないかと思えます。

身体を動かす以外の健康管理として、私は趣味が大きな比重を占めていると思います。

先日、納涼盆踊りの講習に参加した際、その先生が杖について会場に入ってきたのですが、いざ踊りの稽古に

入ると杖を使わずに皆に教えているのです。

その姿を見て、この先生は踊りを皆に教えることに燃えている、すばらしい人だと思いました。

このように、人は自分に合った趣味を通じて人生を楽しむことで健康を維持しているのだと実感しました。

皆さんも、自分にはどんな趣味で人生を楽しむのか考えてみませんか。



健康ライフ

安全委員 自転車誘導整理班

西田 保男

先頃、厚労省が「健康寿命」を男70.42歳 女73.62歳と発表しました。それに対し「平均寿命」は男79.55歳 女86.30歳とのことです。

「健康寿命」とは「日常的に介護を必要としないで、自立した生活ができる生存期間」つまり健康な状態で過ごすことのできる上限年齢の平均を表しています。

この「健康寿命」と「平均寿命」との差を縮めるためには、バランスの良い食事・適度な運動・十分な休息・たばことお酒を控えめにすることが大切であると指摘しています。



私はお酒も大好き、でも健康も

「健康寿命」をのばしましょう！

大切です。

好物ばかり食べたり、時には食欲がなかったりしますが、健康のためにはバランスのとれた規則正しい食生活をし、その上でお酒と付き合っていかなければなりません。



好きな人にとっては、お酒はなくてはならない存在・疲れを癒す手段です。

よく眠れるように寝る前に一杯などという場合、確かにアルコールは寝つきをよくする効果はありますが、深い眠りが少なくなり浅い眠りが増え、非効率な睡眠になってしまうと専門家は指摘します。

仕事の前日は十分な睡眠をとりましょう。と、安全心得十ヶ条にあります。

これを機にお酒との付き合い方を見直してみてもいいかがでしょうか。



9月もまだまだ暑い日が続きます。渴きに要注意、上手な水分補給をしましょう！

高齢になると感度が鈍くなり、水分を自ら補給しようとしなくなりがちになります。

高齢者は熱中症になりやすいので、水分補給には特に気を付けましょう。



健康とは

安全委員 除草班

荒木 正光

私は除草班に籍をおいています。

除草班の会員の皆さんは、年齢に見合わず非常に元気で、力強い体力を持っています。

皆さんの日々の就業の様子を見て、ただただ驚くばかりです。

安全就業には、そのように健康であることも必要ですが、自分の健康状態を把握しておくことが何よりも大事です。

健康診断を定期的に受け、体調に気を付け、心身機能の変化を自覚し、無理をしないようにしましょう。

加齢と共に心身機能は確実に低下します。特に感覚機能・平衡機能は早い段階から低下していくようです。

自分では分からないような変化もあるでしょうから、仲間同士でもお互いに気を付けるようにしま

自分の健康状態を知りましょう！

しよう。

また、今はまだまだ暑い時期です。水分をこまめに補給するようにしましょう。



平成24年度新規事故発生状況

傷害事故

事故発生日時	傷害の内容	事故の概要	作業内容	再発の防止策
4月18日 15時頃 就業中	打撲	自転車撤去作業中、トラックの荷台に自転車を積み、降りる時にトラックのオアリに右脛をぶつけた。	自転車撤去業務	慣れた作業であっても油断せず、足元や周囲の状況を一一つ確認しながら進めて行くことで事故が防げます。
5月9日 16時頃 就業中	アキレス 腱 断裂	自転車保管所内を巡回中、地面のアスファルトに砂があり、足を取られ転倒した。	施設管理業務	足元をよく確認し、路面状況が悪いなどの危険を事前に察知することで、事故を防ぐことができます。
6月26日 18時頃 就業中	打撲	学校施設業務中、校舎内の図工室に入ったところ、工具箱に躓き、転倒右膝を強打した。	施設業務	足元をよく確認し、路面状況が悪いなどの危険を事前に察知することで、事故を防ぐことができます。
7月24日 15時頃 講習中	打撲 裂傷	財団就業支援講習「植木の剪定 初級」の実習中、丸太に躓き転倒した。 両手首・左足打撲及び裂傷。	植木(講習)	足元をよく確認し、路面状況が悪いなどの危険を事前に察知することで、事故を防ぐことができます。

自分には事故は関係ない」と思っていないませんか？
事故は、誰にでも、どんな時でも起こる可能性があります。
事故の実例を確認することでもう一度気を引き締め、
安全就業を心がけましょう。

交通安全パレードのお知らせ

府中警察署主催による交通安全パレードを左記の通り開催しますので、奮ってご参加ください。

日時：9月8日(土)
午後2時より

集合：午後1時30分

武蔵府中郵便局前

雨天中止

場所：けやき並木

内容：パレード

式典

アトラクション

その他：自転車は指定された場所に駐車してください。

交通安全をPRするパレードに、シルバー人材センターも参加します。会員の皆さんの力でパレードを盛り上げましょう！

