



安全・健康ニュース

第34号
2014年/9月

府中市寿町3-2ふれあい会館2F/TEL042-366-2322

自分自身の安全基準を考えてください

安全委員長 澤村 一男

最近の異常な気象変動、降れば洪水、照れば干ばつ、吹けば竜巻。極端な気象が地球上で顕著になっているという。

思いもよらぬことが次々と起きて、昨日まで何十年も続いた無事も、今日の安全に太鼓判を押してはくれない。(8月24日・天声人語より)

安全についても、昨日は無事に過ごせたから、今日も大丈夫でしょうか？ いえいえ、そう簡単には、今日の安全に太鼓判を押してはくれませんよ。もう一度、安全について自身自身の安全基準を考えてください。

今号の「安全・健康ニュース」の最終ページに今年度に発生した事故概要が記載されています。これらは当事者が少し注意すれば防ぐことが出来た事故と思われる。

自分の就業中に起こる可能性のある事故、逆に、どうすればその事故は起こすことが出来るのか？ 些細な事故から大きな事故までを、大きな文

字で箇条書きにして部屋の壁に貼り付けてください。

更に、就業経路途中事故についても、自転車利用の時、歩行時の際の状況、○雨の日の場合は？ ○強い風の日の場合は？ ○朝は？ ○昼間は？ ○夜は？ ○車道の場合は？ ○歩道の場合は？ ○交通の激しい所では？ ○信号のある交差点では？ ○信号のない交差点では？ ○道路に窪みやわずかな段差がある場合？ 等、それぞれの状況により注意事項を、またヒヤリ・ハットの経験があればその状況を、大きな文字で箇条書きにして貼り付けてください。

書いた箇条書きをよく読めば何かが見えてきますよ！！ これらを実行すれば就業先での事故や転倒事故は、ほとんど無くなるのではないのでしょうか？

でも、相手のあることです。日頃から十分なそとして細心な注意を心がけてください。

まだまだ暑い日が続きますが、熱中症には十分な予防が大切

です。

平成26年6月～7月の熱中症による救急搬送は、東京都では1,570名、その内、高齢者(65歳以上)684名となっております。

高齢者がなぜ多いのか、高齢者の特徴は、

- 1 のどの渴きを感じにくい
- 2 汗をかきにくい
- 3 暑さを感じにくい

何故なのか？ 温度を下げるための体の反応が弱くなって自覚が無いので熱中症になる危険があるとのこと。

熱中症の予防のポイント

- 部屋の温度をこまめにチェック、28度を超えない
- のどが渇かなくてもこまめに水分補給
- バランスのとれた食事を摂る
- 十分な睡眠と体調に気を配る

等、体調管理、体力維持に十分に気を配り暑い夏を乗り越えてください。



今号より、センターの常任委員会委員より、安全・健康に関する情報を寄稿いただくことになりました。

今回は、広報委員会と地域委員会です。

安全・健康について

広報委員長 徳田豊彦

広報委員会では危険な就業や作業につく機会も少なく、安全や健康についてはさほど気に掛ける事態はあまり感じていませんが、今年のような猛暑が続くと自転車での移動や夜中の就寝時の熱帯夜などで熱中症発症の危険を考える様になりました。

外出には夏のパナマ帽で頭を守り水分の補給を心掛けて常に。ペットボトルに麦茶を持参し水分補給に心がけ、夜の睡眠もエアコンを併用する毎日です。

私は細い体形で比較的暑さによる

発汗も少なく丈夫だと考えていましたが、今年の夏は近年まれに見る高温が続くより健康に対して気を使わねばと感じています。

自転車で斜めの縁石を乗り越える時の注意

地域委員長 田嶋淳

自転車で斜めの縁石を乗り越えるときの注意点を挙げてみます。

斜めになった縁石を自転車で乗り越えるとき、角度が問題になってくる。

自分も1度経験したが、進入角度が悪くて転倒した。場所が違います、たまたま前のビルが工事中で外壁があり、そこに両手をついて倒れましたが、擦り傷ですみました。

おばあさんが孫を後ろに乗せて写真の場所で転倒しました。



子供はヘルメットもなく、頭を強打し、おばあさんも相当強打したようです。近くにいた人たちが救急車を呼んだと思われます。また、自分の知り合いも話を聞くと同じ場所で転倒したようです。

80歳前後の高齢者が、分梅町の何処にもある次の写真のような段差を超えて、歩道に入ろうとした際に転倒しそうになりました。自転車で少しの段差でも乗り越えようとする縁石の溝に前輪が取られます。

段差に乗り上げる時はご注意ください。

日々の健康管理を忘れずに。

意をして、自転車に乗りましょう。

加齢による身体機能の低下

安全委員 清水一雄

本人が自覚する事はあまりないのではありませんか？

現に私自身もあまり気にする事もなく日々運転班の仕事に従事しています。

ですが確実に身体機能の低下が進んでいます。個人差はありますが会員の皆さんも同じだと思えます。気力はあるが体がついていけない、まして今この猛暑の折、体力の低下を身をもつて感じております。

こんな時危険が忍び寄って来ます。それを回避する為に私はこまめに小休止し、水分を補給して体力、気力を整えて良き緊張感をもつてから再び仕事に従事しています。無理な就業は事故の元なので余裕をもって今日の仕事の量をこなしていきま。終日緊張感をもつて就業することとはなかなか出来ないのですが、

小休止、水分補給をこまめにとる事によって安全就業、熱中症の予防にもなるかと思えます。

年々衰える体力、本人も気が付かないうちにどんどんすすんでいきます。慣れた仕事となるとふだん気がつく危険に対しても意識が低下します。体力測定などで自覚する事も必要かと思えますが、自分の体力を把握して自分に見合った仕事の量を見極めることも大事なことではないでしょうか。

また、スロートレーニング、ウォーキング等無理をしない程度に運動を続け、体力をつける事が必要かと思えます。

シルバー人材センターは、これからの人生に生きがいを持って楽しく生きていく事を目的としており「安全はすべてに優先する」という理念の下、各会員一人一人が安全意識を高め事故防止に努めるべきです。

危険はいつも身近にひそんでいます。油断する事がない様に心がけ、日々心身共に健やかで楽しく仕事はしたいものです。



また、東府中駅前交番の所も同じような数cmの段差があり、その段差を乗り越えられなくて転倒したのを目の前で見ました。

東府中駅前には京王線の踏切もあり、そこはレールが斜めに走っている為、レールに自転車の前輪が挟まり転倒することが多いようです。

交通ルールを守ることは当然ですが、とにかく自転車で注意しなければいけないのは、身近にある危険箇所です。何気なく走っていても、自転車で移動する場合はどこに危険があるか分かりませんので、よく注

平成26年度事故発生状況

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
6月23日 9時頃 就業中	裂傷	植木脚立の回収中、トラック後部アオリを開閉する際に扉とアオリに左手人差し指と中指を挟んだ。	植木脚立運搬	自動車の運転には常に危険が伴います、周囲の状況を常に確認するようにしましょう。
6月29日 11時頃 就業中	落下	柿木の剪定中、足を滑らせ約3メートル下の畑に落下した。	植木剪定	柿木は折れやすい事を覚えておきましょう。また、高所作業は安全帯とヘルメットが必須となりますので、再度装備を見直す必要があります。
7月14日 20時頃 就業中	転倒	自転車乗車中、交差点の信号待ち停車中にバランスを崩し、自転車とともに転倒した。	駐輪場管理	自転車乗車の際はヘルメットをかぶり、必ず地面に足が届くサドルの高さに調整しましょう。

賠償事故

事故発生日時	賠償の内容	事故の概要	作業内容	再発の防止策
6月15日 17時頃 就業中	バイク修理	植木剪定作業の際に発注者のバイクを移動した際に倒してしまい、ステップ等を破損した。	植木剪定	バイクや車の移動は会員自ら行わず、発注者に依頼しましょう。

第17回安全推進大会の開催報告

平成26年7月18日(金)午後2時から、市立ふれあい会館5階会議室において、第17回安全推進大会が開催されました。

今回のテーマは「AEDを使用した応急救護」であり、東京消防庁府中消防署の警防課救急技術担当の松山様・後藤様の講義のあと、実際に人体模型を使用した実技体験が行われました。

大勢のご参加、ありがとうございました。

なお、次回の第18回安全推進大会は平成27年1月23日(金)午後2時から開催です。内容は「高齢者の認知症について」を予定しております。

