

毎日のフレイル予防に、こんな体操を

フレイルとは、健康な状態と要介護状態の間の状態で、いずれ要介護状態になるリスクが高いことが分かっています。



指先の曲げ伸ばし

- 第2関節に力を入れながら、指の曲げ伸ばしをできる範囲で繰り返します。
- 指の力が強くなります。

椅子の立ち座り

- 腕を胸の前で交差し、椅子に浅く座り、立ったり座ったりをできる範囲で繰り返します。
- 太もも前面の筋肉が強化されます。
- 安定した座面の固い椅子を使ってください。

ひざ伸ばし

- 椅子に座り、片方の足をまっすぐ伸ばし、つま先を頭の方に向けて少し静止します。
- ゆっくりと足を戻し、もう片方の足も行います。
- 片方10回ずつで1セットです。

安全の心得 10ヶ条

※就業前に必ずチェックする習慣を！

- 1 作業は、安全第一を心がけ、急いだりあわてたりしないこと。
- 2 器具類は、使用する前に必ず点検すること。
- 3 服装・履物は、作業に合った動きやすいものにすること。
- 4 作業前には、軽い柔軟体操をして体をほぐすこと。
- 5 加齢による諸機能の低下を十分に認識し、無理をしないこと。
- 6 作業現場は、常に整理整頓を心がけること。
- 7 共同作業では、合図、連絡を正確に行うこと。
- 8 帰宅するまでは仕事のうち、交通事故に気をつけること。
- 9 健康には常に注意し、良好な状態で就業すること。
- 10 仕事の前日は、十分睡眠をとるように心がけること。

公益社団法人 全国シルバー人材センター事業協会「安全就業の手引」第六改訂版より

楽しく、安全に働くための

注意とアドバイス

このパンフレットは、東京都健康長寿医療センター研究所の藤原佳典副所長らの研究班*が、過去1年間に発生した事故やケガの実態と、「安全就業」に向けた取り組みの認知度・研修会参加度との関連を調査した結果をまとめたものです。実態調査で解明された注意点やアドバイスですから、科学的根拠に基づいています。日頃の就業にお役立てください。

<調査概要> 期間：令和3年11月～12月 対象と方法：都内7ヵ所のシルバー人材センター会員10,640名にアンケート(有効回答7,975名)
*日本学術振興会科学研究費補助金・基盤研究(B)「シルバー人材センター会員に着目した高齢就業者の安全・健康管理に向けた要因の解明」(研究代表者 藤原佳典)

図1 事故のタイプは、転倒、対人・対物、墜落・転落、それ以外

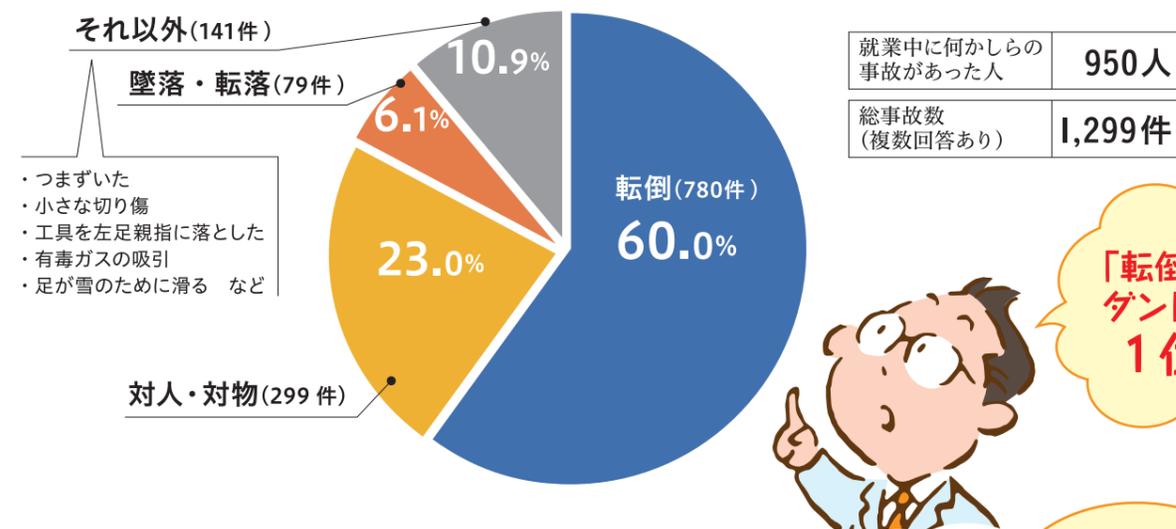
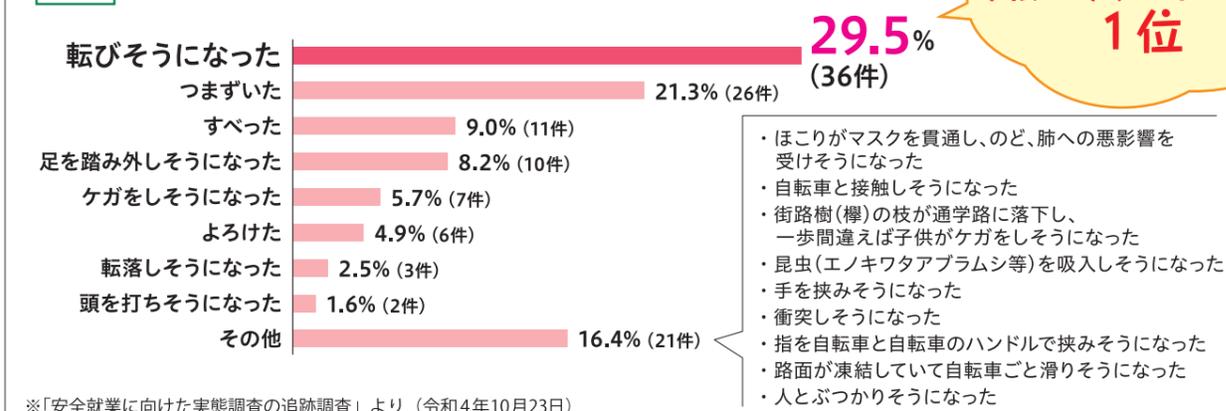


図2 危なかったア～！ ヒヤリハット内訳



※「安全就業に向けた実態調査の追跡調査」より(令和4年10月23日)

転倒 + すり傷・切り傷
+ 打撲・ねんざ
+ 骨折

こんなとき、こんな所で、こんな動きに注意!!

一番多いのが転倒事故。転倒して、すり傷・切り傷、打撲・ねんざ、骨折などのケガをします。以下の「注意」を忘れず!

+ 安全第一

1 行き帰りの移動に注意



就業中と同じくらいの注意が必要。行きは急いでいたり、帰りは疲れていたりして、注意力散漫になりがちです。小さな段差や右左折時、または何かをよけようとした拍子に、歩行でも自転車でも、バランスを崩します!

+ 安全第一

2 雪や雨の路面に注意



転倒やケガが多いのは冬。雪道や凍結、濡れた路面が危ないとわかっていても、冬のは体は筋肉が固まり反射が鈍くなっていますから、ちょっと滑ってもすぐに転びます!

+ 安全第一

3 “のめりこみ過ぎ”な作業に注意



下を向いて作業中に頭上の枝に引っかけて体勢を崩したり、その他の作業中に足元の小さな段差が目に入らなかったり。くれぐれも周囲の状況を確認したうえで作業を!

+ 安全第一

4 高い足場での作業に注意



植木剪定や高所作業など、脚立が立てにくい場所で枝やフェンスなどに足をかけて転落したり、脚立の天板に立ったり。脚立を正しく使い、必ずヘルメットと安全帯の装着を!

+ 安全第一

5 夏場の熱中症に注意



日陰や休憩場所がない作業では、気づかずに脱水や熱中症になるリスクがあります。自分は大丈夫と思わず、お茶や水、炎天下では補水液、塩あめなどのこまめな補給と冷感グッズ等の活用を。

+ 安全第一

6 慣れた作業に注意



決められた手順を省略すると事故につながります。段ボールを移動しないまま清掃し、それにつまずき転倒するとか、事前の安全確認を怠り、虫や蜂がいそうな草木に気づかないなど。

+ 安全第一

7 頑張り過ぎに注意



年齢とともに体は疲れやすくなっています。真面目なベテランほど頑張る力をもっていますが休憩やペースダウンを。無理は作業中や帰り道のケガや事故につながります!

対人・対物事故 + ケガ

例えば右のような作業中の対人・対物事故にご用心。第三者に損害を与え、自身もケガをするリスクが大!

- 草刈中、飛び石防止ネットの隙間から小石が飛んで駐車中の車の窓ガラスを破損。
- 草刈中、刈払機が接触してフェンスを損傷。
- 刈払機の接触によるキックバックで、大きなケガをする。
- 植木剪定中、枝を刈り込んでいて電話回線を切断。
- 運転の仕事で、濡れた路面のカーブでスリップ。道路側壁に突込み車が損傷、自身もケガ。
- 2人で2階から家具を搬出中、階段で転倒して家具が落下。家具の破損と自身も骨折。
- 植木作業で脚立を運んでいた際に、脇に止まっていた車を傷つけた。

植木剪定と草刈中の事故が多発



フレイルと大きく関係

安全就業の研修会に参加を!

安全就業アドバイスのチラシ閲読を!

裏の頁のフレイル予防の実践を!

すべての事故で、フレイルやフレイル予備群の人の方が多くなっていましたが、特に転倒はその傾向が顕著でした。事故やケガが多い人ほど安全就業研修会に参加せず、チラシも未読。知ること、学ぶことが事故やケガから自身を守ることにすると明確になりました。

事故種類	非フレイル	フレイル予備群	フレイル
すべての事故	1	1.57倍	2.31倍
転倒	1	1.92倍	3.10倍
安全就業研修会不参加	1	1.08倍	1.14倍
チラシ未読	1	1.17倍	1.39倍

※実態調査をもとに、さらに精度を高めて分析したデータです(分析対象者7,265名) 引用: Abe et al. Geriatr Gerontol Int. 2023