2019 年安全標語
気をつけよう
手元足元身の周り

野々市市シルバー人材センター

安全適正就業通信

第 43 号
2020 年 2 月 7 日発行
安全適正就業委員会

脳梗塞の前兆と初期症状について

重症化を未然に防ぐために

脳梗塞とは、脳の血流が一時的に悪くなり、血栓がつまってしまっている状態です。ただ、血栓はすぐに溶けて血流が正常に戻るため、通常は 2～30 分、遅くても 24 時間以内には症状が消えます。一過性の症状のため重要視しない人も多いですが、これらは脳梗塞の初期症状ともいえ、発症を未然に防ぐ最後のチャンスです。そのまま放置しておくと、7～10%の人が数時間以内に脳梗塞を発症し、8～10%の人が 3ヵ月以内に脳梗塞を発症すると言われています。

一過性脳虚血発作（TIA）の症状　Transient 一過性の　Ischemic 血流が乏しくなる　Attack 発作

こんな時はすぐ病院へ	チェック✓してみよう	
	□口の動きの異変・ろれつが回らなくなる	□片方の目に膜がかかったように見えなくなる
	□言葉が出なくなる	□視野が狭くなる
	□口をうまく閉められなくなる	□目の焦点が合わなくなる
	□顔に歪みが出る	□物が二重・三重になって見える
	□片方の手足に力が入らない・痺れが起こる	□人の言うことがうまく理解できない
		□思ったように文字が書けない

一過性脳虚血発作のチェック方法　F A S T　（Face 顔　Arm 腕　Speech 言葉　Time 時間）

Face（顔）＝顔の麻痺のチェック

満面の笑みを作るように「いー！」と声に出しながら、口角をしっかり上げます。片方の口角が上がっていなければ、TIA の疑いがあります。

Arm（腕）＝腕の麻痺やしびれのチェック

腕をまっすぐ伸ばし、手のひらを上にして、両腕を肩の高さまで上げます。そのまま目をつぶり数十秒間、両腕を上げた体勢を保てるかを確認してください。もし片腕が下がりはじめたら、TIA の可能性があります。

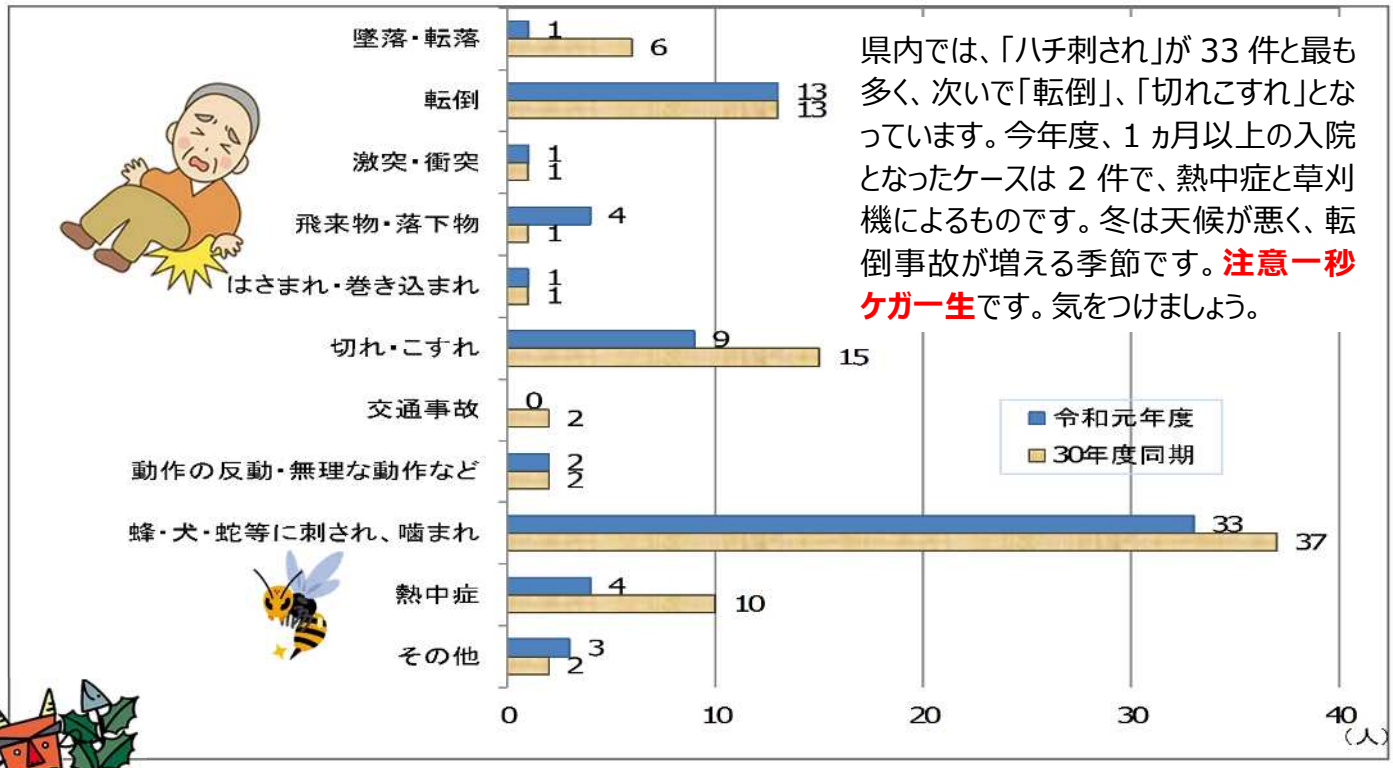
Speech（言葉）＝言葉の異常をチェックする

短い文章を声に出して話すチェック方法です。
「太郎が花子にりんごをあげた」という文章を読んでください。短い文章なのに言葉に詰まる、内容がおかしくなっている、ろれつが回っていないなどの状態は、要注意です。

Time（時間）＝すぐに救急車を呼ぶ　脳梗塞の治療は時間との勝負です。
救急車を呼ぶというのは躊躇しがちですが、FAS に当てはまったなら、迷わず即座に行動してください。

安全就業と健康管理

派遣就業会員向け安全教育を実施しました



県内では、「ハチ刺され」が 33 件と最も多く、次いで「転倒」、「切れこすれ」となっています。今年度、1 ヵ月以上の入院となったケースは 2 件で、熱中症と草刈機によるものです。冬は天候が悪く、転倒事故が増える季節です。**注意一秒ケガ一生**です。気をつけましょう。

筋力アップで転倒防止　**つまずき防止＝転倒防止＝骨折防止**

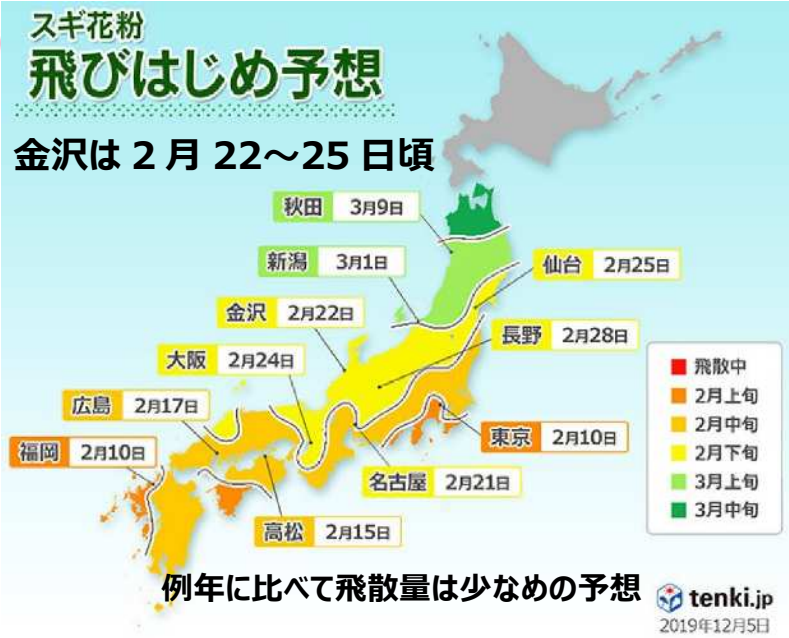
仕事の前にストレッチ　**固まった筋肉をほぐす＝筋肉を傷めない**

◈生涯歩ける足腰づくり	◈スクワット・片脚立ち　◈ふくらはぎを鍛える
◈体を中から支える筋肉づくり	◈両手を組んで頭上へ持ち上げ身体を真横に倒す ◈おなかを引っ込め、息を吐く　◈お尻の穴をキュッと締める
◈動作をするときの力となる筋肉づくり	◈腹筋、背筋を鍛える
◈全身運動で血管や筋肉の弾力増加	◈ラジオ体操　◈リズムダンス　◈大きな歩幅で歩く

安全就業標語募集

2020 年度の安全就業標語を募集中
締切日　令和 2 年 2 月 20 日

募集	◈センター会員の作品で未発表のもの ◈シルバー人材センターの安全就業標語であると判るもの ◈ひとり何点でも応募可
	最優秀賞 1 点と優秀賞 1 点を選考し、5 月の定時総会で表彰するとともに、石川県シルバー人材センター連合会の標語募集への応募作とします。



苦情の状況		相手の受け取り方次第で印象が変わります。言葉遣いに注意しましょう。
剪定	12 月 10 日	前年と作業場所は変わらないのに金額がとても高くなった。

※12 月以降に発生した苦情を掲載しています。事故はありませんでした。