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 42 号
2019 年 12 月 6 日発行
安全適正就業委員会

冬の脱水に注意　冬ならではの脱水の原因と予防・改善策

私たちの身体は毎日大量の水分を失っています。そのため、水分を意識して摂取し、補う必要があります。
気づかないうちに水分不足になってしまう「冬の脱水」に気をつけましょう。

水分不足になる原因

のどの渇きを感じる前にこまめに水分補給をしましょう

- 水分を失っている実感がない
- 汗をかいている実感がない
- のどの渇きを感じにくい
- 暖房による乾燥から失われる水分量が多い
- 身体が冷えるからと水分を取らない

体内に入る水分
- 飲み物　約１２００㎖
- 食べ物　約１０００㎖

体内で作られる水分
- ３００㎖

体内から失われる水分
- 呼吸・蒸発　約９００㎖
- 尿・便　約１６００㎖

１日に出入りする水分の量　約２５００㎖

予防と改善策
- のどの渇きを感じる前にこまめな水分補給を行います。
- 暖房のきいた部屋にいるときは、温かい白湯など、身体を温めつつ水分補給できる飲料をこまめにとります。
- インフルエンザ等で大量に汗をかいた時は**スポーツドリンク**が効果的です。
- ノロウイルス等で嘔吐や下痢を繰り返す時は、**経口補水液**を少量ずつゆっくり摂取します。

参考資料：https://www.cocacola.co.jp/stories/others_winter_dehydration190115

※**スポーツドリンク**──>発汗により失われた水分、電解質をスムーズに補給する健康飲料です。スポーツ、仕事、お風呂上り、寝起きなど、発汗状態にある方に最も適した飲料です

※**経口補水液**──>水にナトリウムなどの電解質と糖分などがバランスよく配合された飲料で、吸収率が高いうえに吸収速度が速く、「飲む点滴」とも呼ばれています。軽度から中等度の脱水状態の方の水分や電解質を補給・維持するのに適した病者用食品です。

（大塚製薬 HP より）

健康診断受診についてのアンケート結果

集計年月		2019 年 5 月	60～64 歳	65～69 歳	70～74 歳	75～79 歳	80 歳以上
会員数	男	216 人	6 人	46 人	93 人	52 人	19 人
	女	107 人	5 人	23 人	47 人	26 人	6 人
	計	323 人	11 人	69 人	140 人	78 人	25 人
受診者数	男	143 人	2 人	29 人	68 人	36 人	8 人
	女	66 人	1 人	14 人	32 人	15 人	4 人
	計	209 人	30 人	43 人	100 人	51 人	12 人
2018 年度受診率		64.71%	27.27%	62.32%	71.43%	65.38%	48.00%

日頃、病院にかかっていても全身の健康状態をチェックするために必ず受診するようにしてください。

インフルエンザ予防

手洗い履行・咳エチケット

●ウイルス対策用マスクを着用する。
●タオル等で口と鼻を覆い、飛沫を飛ばさない。

10 月上旬に野々市市役所からインフルエンザ接種券が郵送されています。
重症化を防ぐためにも接種するようにしてください。

接種期間：令和元年 10 月 15 日～令和 2 年 1 月 31 日
対　　象：接種当日において 65 歳以上の方

転倒防止

悪天候や運動不足　冬場は転倒事故が多い季節です

◆あてはまる項目はありますか

鹿児島厚生連病院 理学療法士 齊藤 義光氏

ロコモチェック 項目	✓
① 片脚立ちで靴下がはけない	
② 家の中でつまづいたり、滑ったりする	
③ 階段を上るのに手すりが必要である	
④ 横断歩道を青信号で渡りきれない	
⑤ 15 分くらいを続けて歩けない	
⑥ 2 kg程度の買い物（1 ℓ の牛乳パック 2 個程度）を持ち帰るのが困難である	
⑦ 家の中のやや重い仕事（掃除機の使用や布団の上げ下ろしなど）が困難である	

◆気になった人は簡単なテストをしてみよう

高さ 40 ㎝の台を用意して、浅く腰掛け、反動をつけずに片方の足だけで立ち上がる

→ できた → **ふらつくことなく立ち上れた人 40～50 歳代の筋力あり**

↓ できない

高さ 20 ㎝の台に座り、両足で立ち上がる

→ できた → **ふらつくことなく立ち上れた人 70 歳代の筋力あり**

↓ できない

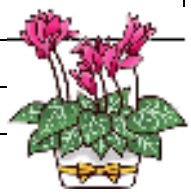
ロコモティブシンドロームのおそれがある

インターバル速歩で筋力アップ

週に 4 日　1 回 15 分　5 か月以上継続

ウオーミングアップ→①早歩き 3 分→②ゆっくり歩き 3 分
①と②を交互に繰り返し

歩幅は広く、腹部を引き締め、腕をリズミカルに振ります

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	10 月 2 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。会員の態度も気に入らない
機械除草	10 月 7 日	事前にお願いしたいことがあったのに、携帯のｼｮｰﾄﾒｰﾙのみで作業された。
施設管理	11 月 7 日	施設のコピー機等を私的なものに使用している。
剪定	11 月 15 日	作業前に切らないでほしいとお願いしていた木を切ってあった。
剪定	11 月 25 日	刈り込みすぎて秋から冬に咲く花が咲かなくなった。

※8 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。