

2022年度安全標語 **オンとオフ切り替え上手で怪我也無し**

足がつる原因と対処方法

冬場は寒さからくる冷えで足がつりやすくなります



一般的な原因	高齢者になるほど多くなる原因	対処方法
<ul style="list-style-type: none"> 筋肉の疲労 ミネラルの不足 水分不足 冷え 	<ul style="list-style-type: none"> 筋肉量の減少 水分不足 病気 薬による影響 	痙攣している筋肉を伸ばす 仰向けで寝ている場合 → 足先をつかんで足の裏が上に向くように ゆっくり 引く 必ずゆっくり引くことが大事

予防方法 筋肉量を増やす運動をすることが最も大切ですが、その他の予防方法は以下のとおりです。

水分補給	こまめな水分はもちろんのこと夜寝る前にコップ半分から1杯の水分を補給
ミネラルの補給	マグネシウムやカルシウム、カリウム等のミネラルを補給
ストレッチ	脚の後ろ側の筋肉を伸ばす運動が有効
冷えの改善	冬場は風呂につかり、血行促進 風呂上りのレッグウォーマーの着用も効果的
芍薬甘草湯の服用	神経の興奮を抑え、筋肉の炎症を抑える作用がある（連用時は副作用あり—医師に相談）

ミネラルの補給	ストレッチの方法
<ul style="list-style-type: none"> ■ マグネシウムの多い食品 わかめ、しらす干し、豆腐、切り干し大根 ■ カルシウムの多い食品 小松菜、チンゲン菜、牛乳、ヨーグルト、チーズ、干し柿 ■ カリウムの多い食品 トマト、バナナ、小松菜、干し柿 <p>小松菜・さくらえび・プロセスチーズ・塩昆布の和え物</p>  <p>おいしい健康 HP より</p>	<p>かかとを地面に押しつける アキ循環器・血管外科クリニック（さいたま市）より</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・反動をつけず、ゆっくりと伸ばす ・痛みを感じたら、無理をしない ・膝や関節に異常がある場合は、主治医に相談する <p>つま先を持ち、膝をできるだけ伸ばす</p>  <p>手が届かない場合はタオル等を使う</p>

新型コロナウイルスと季節性インフルエンザの同時流行に備えた対応

- [1] 2022年の年末までに、**オミクロン株対応ワクチンの接種を完了**しましょう
- [2] 日頃から、体温や健康状態の確認等、セルフチェックを心がけましょう
- [3] 手洗い等の**手指衛生、換気、適切なマスクの着脱**など基本的な感染対策をしましょう
- [4] 予め、薬局等で新型コロナの**検査キット**や**解熱鎮痛薬**を**購入**し、自己検査やセルフケアの準備をしておきましょう
- [5] **季節性インフルエンザワクチンは、早めに接種を完了**しましょう
- [6] 発熱等の体調不良時には、速やかに発熱外来やかかりつけ医を受診しましょう



目の病気はありませんか

冬場は足場も悪いうえに周囲が薄暗く、転倒の危険が高まります

私たちは外界の情報の80%以上を、目から得ていると言われていますが、加齢とともにどうしても目の働きは衰えます。

特に冬場は、足場が悪いだけでなく、周囲が薄暗かったり、雪に光が反射したりと物が見えにくい状況から、転倒事故に繋がることも多くなります。

物が黄色がかって見える

視野が狭くなった気がする

物がぼやける

光がまぶしく感じる

暗い場所で物が見えにくい

頭を棚にぶつけるようになった



見えにくい→転倒→骨折
寝たきり予備軍に！

- いまの視力にあったメガネをかけましょう
- スマホやパソコンは紫外線よりも目を傷めてしまうので、見過ぎないようにしましょう

白内障	・物が二重三重に見える ・光を以前よりまぶしく感じる ・ぼやけて見える ・白っぽくかすんで見える
緑内障	・自覚症状を把握しづらい ・少しずつ視野が欠けていく
加齢黄斑変性症	・視野の中心が歪んで見える ・視野の中心が暗く見える ・視野が低下する

スリップ事故対策を万全に

雪道は予想以上に路面が滑るという意識をもち安全な速度で運転しよう

スリップ事故の主な原因

- 1位 ブレーキの操作不適
- 2位 ハンドルの操作の不適
- 3位 わき見



- 急な車線変更はしない
- 多めの車間距離をとる
- ABSの作動中はブレーキを踏み続ける
- 発進時のアクセルの踏み込みにも注意する

事故と苦情の状況

事故		常に周囲への注意を怠らず、安全就業に努めましょう。	
5月4日	商品配達	車を駐車しようとして、擬石にぶつけ、車両ドア及び下部を損傷した	請負
5月17日	商品仕分	商品の入ったダンボールを落下させ、商品を破損させた	請負
6月7日	送迎車運転	車庫に車を入れる時にバックミラーを柱にぶつけ破損させた	派遣
7月8日	調理補助	ペティナイフを洗っている時にその刃先を誤って触り右手の人差し指を切った	労災
9月2日	機械除草	飛び石により駐車中の車の窓ガラスを破損した	請負

苦情		報告・連絡・相談を徹底しましょう。	
資源分別	9月1日	作業員の中に横柄な物言いや上から目線の感じの悪いスタッフがいる	
受付	9月10日	新聞を読んでいる人がいる。質問してもよく分からない答えしかもらえないことがある	
資源分別	9月20日	いつ来ても態度が悪い	
機械除草	9月26日	使用した機械のタイヤ痕が残って、地面がボコボコしている	
剪定	10月24日	作業をする、しないの言葉の問題で行き違いがあった	
清掃	10月27日	利用者からトイレが汚いと苦情が多い	
機械除草	10月31日	最初から怒った様子で、作業態度が悪い	

今年も残すところ1ヶ月を切りました。
師走は何かと慌ただしく、気持ちも逸ってしまいがちです。
新しい年を清々しく迎えるために、事故やケガに注意し、健康管理に気を配り、気持ちを引き締めて過ごしましょう！

