



2 月の安全就業重点事項

一無・二少・三多
を守って健康維持

◆事故の発生状況◆ 令和元年度

	令和 2 年 1 月 発生分	年度 累計	前年度 同月 累計
傷害事故	0	3	8
賠償責任事故	0	3	8
計	0	6	16

毎年2月は**全国生活習慣病予防月間**です。生活習慣を見直して、健康維持に役立てましょう。

日本生活習慣病予防協会が提唱する健康習慣のキーワードに**「一無・二少・三多」**(いちむ・にしょう・さんた)というものがあります。詳細は下記のとおりです。

■ **「一無」**は禁煙の勧めです。タバコによって身体に運び込まれるニコチン、タール、一酸化炭素の「三悪」を防ぎましょう。

■ **「二少」**は、少食・少酒の勧めです。

「腹八分目に医者いらず」と言われるように、食べ過ぎ飲み過ぎを控えることで、糖尿病、脂質異常症、高血圧を予防もしくは悪化を食い止めましょう。

■ **「三多」**は、多動・多休・多接の勧めです。

これは、体を多く動かし(多動)、しっかり休養をとる(多休)、多くの人、事、物に接する生活(多接)をすることを指しています。

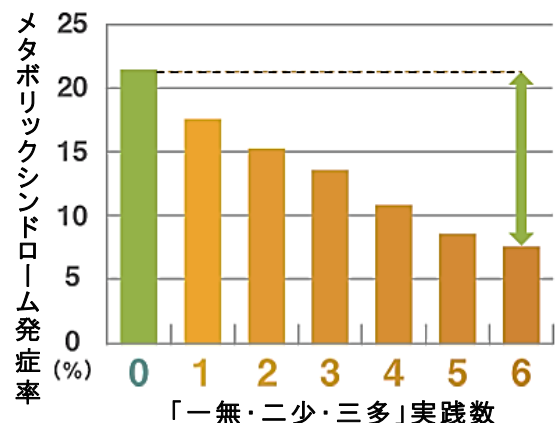
特に**「多接」**。多くの人、事柄、物に接して、創造的な生活を行うこと。年齢がいくつになっても社会に貢献できる、そういう心持が若さを維持させてくれます。そんな生活が送れるように工夫を凝らし、何かを常に創り出すような趣味をもつことをお勧めします。例えば俳句を詠んだり絵を描いたり、趣味豊かに創造的な生活を送ることが健康長寿に欠かせない条件です。

当シルバー人材センターも会員の皆さんにとって常にそういう存在でありたいと考えています。



■ 生活習慣病の代表とも言えるメタボリックシンドロームは、「一無・二少・三多」の6つの健康的な生活習慣を多く実践することによって、発症率が下がるという研究結果が出ています。

6つの健康的な生活習慣を1つ増やすごとに発症率が2～3ポイントずつ下がっていることが、右のグラフから分かります。(出典:JA共済ホームページ)



裏面もご覧ください

雪道を安全に歩くコツ ～1月号の続き～

1 雨用の長靴は履かず、雪用ブーツを履きましょう。

- 雪用ブーツがない場合、着脱可能な「滑り止めアタッチメント」を装着する方法もあります。

2 小さな歩幅で、ゆっくりと歩きましょう。

- 大きな歩幅で歩こうとすると、足を高く上げる形になり、重心の移動が大きくなって転倒の原因になります。歩幅をできるだけ小さくし、重心をゆらさずにそろそろと歩きましょう。

3 足指のつけ根(つま先)あたりで着地しましょう。

- かかとに体重をかけると、後ろにひっくり返る形で転んでしまうことも。足先に重心をかけながら、足全体で垂直に着地するといいでしょ。

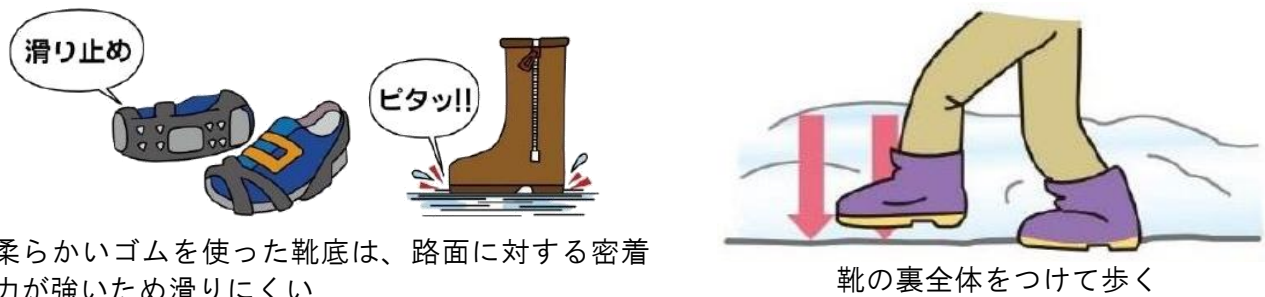
4 ひざから下を、地面に対して垂直にしましょう。

- とくにツルツルの路面を歩くときは、足の裏全体を垂直に下ろすようにすると転びにくくなります。地面から足を上げすぎず、わずかに浮かせる程度で地面を踏みながら進むのが◎。

5 日頃から転倒を予防する運動・ストレッチを行いましょ。

- 特別なトレーニングやスポーツ、ということではなく、日常生活の中のなにげない動作(「歩く」「昇る」など)を、意識的に行うことを習慣化し、実践するということが十分可能です。

【その他】屋外での就業時は保護帽(ヘルメット)を必ず着用しましょ。また、自宅からの外出時は帽子や手袋、厚手の上着を着用されると、転倒時のプロテクターになります。



柔らかいゴムを使った靴底は、路面に対する密着力が強いため滑りにくい

安全推進大会に参加しましょ！

第1回 3月12日(木)
湖北文化ホール 大ホール

第2回 3月15日(日)
長浜文化芸術会館 ホール

時間はいずれも **13:30～15:30**

※上記のいずれかの日程に**必ず**ご参加ください。

(主な内容)

安全就業講演

演題「人生100年時代

あなたの健康はココロから」

講師 浅井東診療所 3/12 南川 翔氏
3/15 大西 規史氏

交通安全講演

演題「高齢者の事故多発パターンとその対策」

講師 長浜自動車学校 谷田 清司氏