



### 9月の安全就業重点事項

## 心と体の健康の保持と 増進に努めましょう

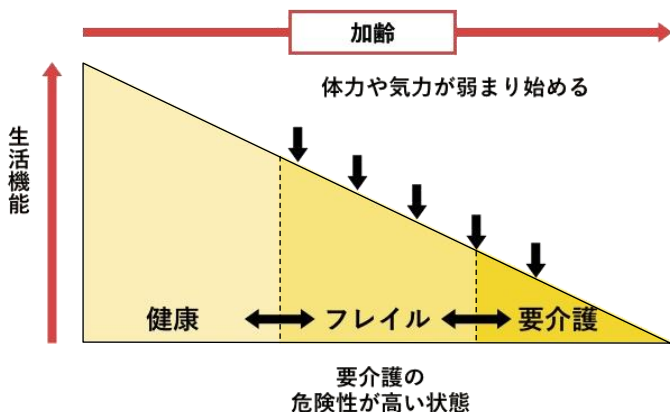
### ◆事故の発生状況◆ 令和2年度

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

## フレイル予防で健康寿命をのばそう!

### フレイルとは…

高齢者の健康状態と要介護状態の間にある、心と体の動きが弱くなってきた状態をフレイル（虚弱）といいます。



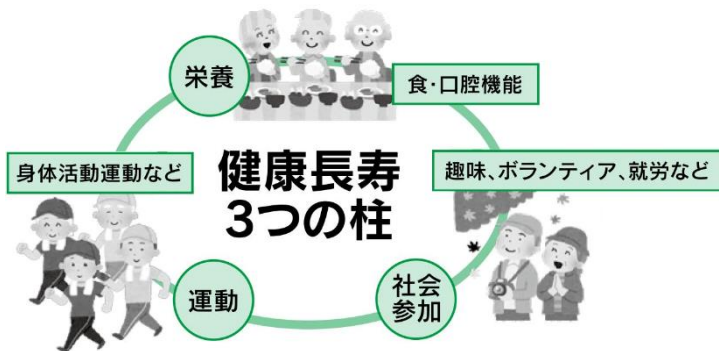
フレイルの状態に気づき、早期に適切な対策を行うことで、健康な状態に戻ることも十分に可能です。

### こんなことを日頃感じていませんか？

- ①食欲がなく痩せてきた
- ②以前に比べて疲れやすくなった
- ③ペットボトルのふたが開けにくくなった（握力の低下）
- ④同年代と比べて歩くのが遅い（歩行速度低下）
- ⑤出かけるのがおっくうになった

### フレイルを予防しよう!!

フレイル予防には「栄養」「運動」「社会参加」の3つの要素を、生活の中でバランスよく取り入れていくことが必要とされています。



### <簡単にできる予防法の例>

- ・ストレッチ
- ・ウォーキング
- ・筋トレ
- ・脳トレ
- ・お口の体操～パタカラ体操～
- ・昨日食べたものを思い出す



人や地域、社会とのつながりも大切です。当センターでも、様々なイベントやサークル活動、地域班を通じてのボランティア活動などがありますので、ぜひとも積極的にご参加ください。

裏面もご覧ください

## これから要注意！食中毒

### 【ご家庭で特に注意を要する事項】

細菌性食中毒が発生しやすい気象状態になっていますので、次の点に十分注意してください。

- 1 なまものは避け、食品は十分に火を通してから食べましょう。
- 2 食品を扱う際は、調理前と調理中にこまめに手洗いをしましょう。
- 3 包丁、まな板などの調理器具は常に清潔に保ちましょう。
- 4 食品は室温に放置せず、必要な量だけ調理し、調理後は早く食べましょう。
- 5 冷蔵庫の開閉を少なくし、庫内の温度が上がらないように注意しましょう。



## 今年度の安全パトロールから

今年度も昨年度に続き安全パトロールを強化しており、すでに 100 を超える現場を訪問しました。その中で、特に指摘が多かったものは下記のとおりです。

### 【剪定作業】

- 三脚脚立をフェンスや構造物に立てかけて使用している  
→作業体勢が不自然で、降りる際に墜落するおそれがある。  
→脚立が直に触れ、構造物を壊すおそれがある。

### 【除草作業】

- 燃料缶を直射日光下に置いている  
→日陰で風通しの良い所に保管すること。  
(好事例) 燃料缶を遮熱シートで覆っている班もある。
- 作業する会員同士が近い  
→刈払い作業中は、作業員から 5 m 以内を危険区域とし、この区域内に他の作業員を立ち入らせないこと。  
安全作業上は他の作業員と 15 m 以上離れて作業すること。  
(「安全な刈払機作業のポイント」 p29；林業・木材製造業労働災害防止協会)



### 【清掃作業】

- 手袋をしていない → ゴミや不特定多数の人が触れる場所を素手で触らない。

## ◆ 8月の発生事故

自動車事故 (賠償責任)	8月1日 16:10	69歳 男性	除草後の刈草を、軽トラで処分場へ持ち込む際の事故。 処分場出入口の道路向かいにある待機場所から、道路を横切って処分場へ入場しようとした際、道路左側から走行中のオートバイと衝突した。会員にケガはなかったが、相手方が軽トラのガラスの破片により、首筋に切創を負った。 ⇒オートバイが、先に通過したトラックに隠れて見えなかったとのこと。安全確認により防げた事故です。
-----------------	---------------	-----------	---

「気を抜くな 慣れと危険は 紙一重」(令和元～2年滋賀県連合会 安全推進標語 最優秀作品)