

# 安全だより No.2

2022年(令和4年)11月01日  
宮代町シルバー人材センター  
安全適正就業委員会

今夏は前年より酷暑になりました。会員の皆様におかれましては、熱中症に注意を払い仕事に勤しんだことと思います。コロナ禍は第7波に入っていますが、この所は少しずつ落ち着いてきています。ただ、油断は禁物です。旅行等の行動制限撤廃、各種イベントも通常通りに開催されるようになっています。そのためもあるのか感染者は増え、第8波の入り口との懸念もでています。

さて、我々シルバーの仕事での「安全」について会員各位も十分に注意を心掛けていることと思いますが、改めて自分や仲間も事故を起こさない、起こさせないことに留意して、仕事に取り組むことをお願い致します。

## 生きがいづくりで いつまでもこころ豊かに

(全国シルバー人材センター事業協会より)

幸せに長生きする秘訣は、体が衰えても、今を楽しみ、穏やかな気持ちで過ごすこと。

心の持ち様を変えて健康長寿を育みましょう。  
豊かな心、ウェル・ビーイングを目指すために大切にしたい4つのこと。

**好奇心:**新しいことにチャレンジすること。

その姿勢が喜びに敏感でしなやかな脳を育ててくれます。

**目標:**何か目標をもってコツコツ取り組みましょう。自分ならできると信じる力が大切。健康習慣も続けられます。

**笑顔:**笑顔は笑顔を招きます。人間関係も

丸くなり助け合いの関係が自然に作れます。

**感性:**読書・映画鑑賞・芸術鑑賞・書道など趣味を持っていることも大切。感性を磨けば頭も元気になり、毎日がイキイキします。

※ウェルビーイング(well-being)とは

「well-being」とは、直訳すると「幸福」「健康」という意味になります。その定義に引用されるのは世界保健機関(WHO)憲章の前文の一節です。「健康とは、病気ではないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあること」をいいます

## 重大事故事例



「全シ協」資料3月号より転載

### (1) 死亡事故

発 生：令和4年2月 清掃作業中 86歳

#### (事故内容)

作業場所廊下で倒れているところを発見された。転倒した際頭部を打撲した模様。

診断では問題はなかったが当日の夜、急性硬膜下血腫、脳挫傷で死亡。

### (2) 死亡事故

発 生：令和4年2月 草刈り作業中 71歳

#### (事故内容)

草刈り作業中、自分の持ち場に行くため、既に作業をしていた会員の左側を通過する際に、刈刃が太ももに当たり負傷。

すぐに病院に搬送したが外傷性出血により死亡。

(対 策) 機械取扱説明書に記載の安全距離

5mを守る。作業中の会員に「一声」かけること。

全国で発生した重篤事故は2月に7件起り、死亡5件(伐木1、草刈り1、清掃1、剪定2)入院2件(就業途上1、伐木1)

※剪定時の事故は脚立からの落下事故。

## 宮代町シルバー人材センター内の事故

今年度発生した事故は全て物損事故で10件。  
賠償金額は 1,282,869 円。(9月まで植木除く)  
この他、処理未決の案件1、クレームが数件。  
過去3年の事故実績は最終ページに添付しました。

## ◎ 今号のトピックス

今回は厚生労働省等の資料に基づき、**フレイル問題(体の虚弱状態)**を特集します。  
人は歳を重ねると、  
「健康状態」⇒フレイル「虚弱状態」⇒  
「要介護状態」に徐々になっていきます。  
フレイルになると、何となく元気が出ない・  
疲れる・歩行が遅くなる・家から出ない等の  
兆候が出てきますので、  
フレイル状態になる前の段階からの  
予防がとても大切です。  
そうした予兆に早めに気づき、  
対策をとることで、生活機能を回復さ  
せることができます。

### [フレイルの評価基準例]

1. **体重減少**；6ヶ月で2～3Kg以上の体重減少がある。
2. **疲労感**；(ここ2週間)わけもなく疲れた感じがする。
3. **活動量**；「軽い運動・体操(農作業等も含む)」や「定期的な運動・スポーツ」をいずれもしていない。
4. **握力**；利き手の握力が  
男性26Kg未満、女性18kg未満で、  
ペットボトル蓋が開けられないので  
要注意。
5. **歩行速度**；通常歩行速度が  
「1m/秒」未満の場合⇒青信号を渡り  
切る目安は「0.8m/秒」に設定されて  
います。

判定基準 上記項目の該当個数で判定。

- ① 0項目(該当なし)：健康
- ② 1～2項目該当：フレイル予備軍
- ③ 3項目以上該当：フレイル

※ 握力計・ストップウォッチは事務所に用意してあります。

## 脳のフレイルの予兆

1. 記憶力の衰え：口頭で受けた注意事項を直ぐに忘れてしまうことが多くなる。
2. 空間認識能力の低下：物体の位置・方向・姿勢・大きさ・形状・間隔等、物が三次元空間に占めている関係を素早く認識・把握しづらくなる。

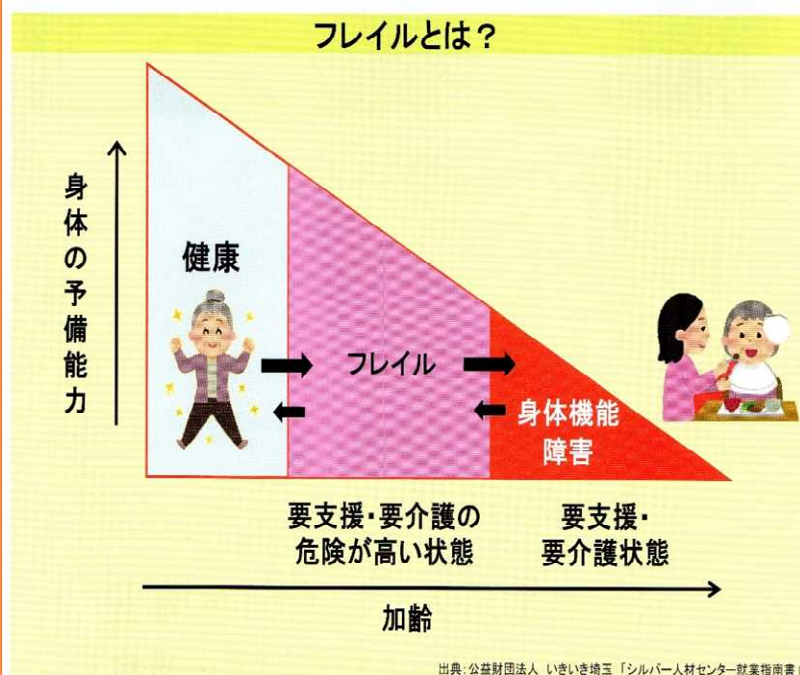
1. 記憶力の衰えの症状としては、指示された事柄を直ぐに忘れてしまう、同じ事を繰り返し話す等の形でできます。
2. 空間認識能力の衰えは、日常生活で道に迷う、自分と自動車等との距離が上手く把握出来ずに事故に遭う可能性が高くなります。

## 1.フレイルとは

### フレイルとは

フレイルとは「加齢とともに心身の活力(筋力や認知機能など)が低下した状態」のことです。健康な状態と要介護状態の中間的な状態で、この状態になると、からだの機能が低下しているために、“ちょっとしたこと”をきっかけに転倒して骨折したり、身の回りのことができなくなったりなど、介護が必要な状態になりやすくなります。

フレイルな高齢者では、そうでない高齢者に比べ、介護が必要になるリスクが約4倍も高いことが分かっています。

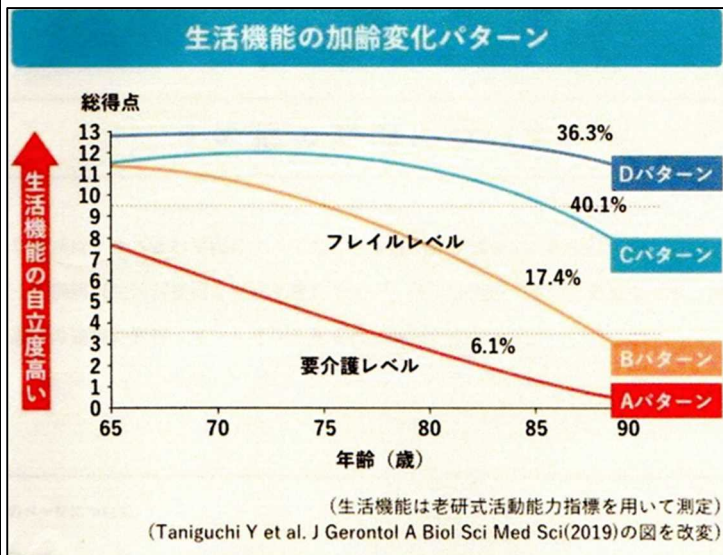


## ○フレイルとなる原因

東京都の介護資料によりますとフレイルの  
 二大要因は下図のように「疾病」と「老化」です。



上の「疾病」・「老化」は、生活機能の加齢変化と深く関連していて下図の四つのパターンに分類されるそうです。



### ・Aパターン (6.1%)

他のパターンに比べて、高血圧、糖尿病さらには脳卒中や慢性腎臓病等の持病を抱えている人が多く、65歳時点でこれらの生活習慣病が重症化しているためにフレイルになると考えられる。

### ・Bパターン (17.4%)

よくわかっていないが65～74歳の時期に生活機能が急速に低下していくことから、この時期に持病の慢性疾患(生活習慣病など)の維持・管理がうまくいかず、75歳頃にフレイルになると考えられる。

### ・Cパターン (40.1%)

持病の慢性疾患を持っている人は多いが80歳頃から生活機能が低下していることから、この時期に顕在化しやすいロコモティブ症候群や認知症、低栄養などの老年症候群の関与が大きいと考えられる。

### ・Dパターン (36.3%)

90歳になってもフレイルにはならず、生活機能が保たれている。このパターンは、「サクセスフルエージング(穏やかな老い)」と呼ばれ、高齢期を通して疾病や老化による影響をあまり受けずに、うまく年齢を重ねている。

## ○フレイル予防のために!

**栄養 体力**  
 そして **シルバー人材センター** で  
**社会参加**  
**3本の矢でフレイルを防ぎ**  
**健康寿命をのばそう!**

これからは、病気だけでなく、心身の加齢変化に気付くことが重要です。  
 特に注意したいのが「フレイル」。  
 フレイルとは、年齢とともに心身の活力(筋力や認知機能など)が低下して、要介護状態に近づくこと。  
**「栄養」「体力」「社会参加」の3本の矢でしっかりとフレイル対策を!**

**公益財団法人いきいき埼玉**  
 (埼玉県シルバー人材センター連合)

『まずはシルバー人材センターで、  
 元気に楽しく働きましょう!』

具体的にはフレイル予防の鍵は、生活習慣病の予防・管理と栄養・体力・社会参加・お口の健康です。フレイル予防については、別の機会に詳細を載せるつもりですが、ここでは見過ごされ易い

「お口(口腔)の健康」の大切さについて触れます。噛む力がしっかりしている高齢者と噛む力が弱くなった高齢者では食品から摂取する栄養が約10%程度の差があるというデータがあります。柔らかな食品しか摂れないようでは、多様な食品から多くの栄養摂取が減少してしまい、口腔機能の低下を招き身体機能が低下します。

直近3年の事故発生状況

	発生数	保険 支払金額	発生日	詳 細		金額		
				区分	事故発生詳細			
令和2年度 6件 999,864			7.15	傷害	草刈	草回収車のあおり板が腹部に当たり負傷	ノークレーム	
			7.31	賠償		雨漏りに気付かず窓枠の腐食が拡大	ノークレーム	
			8.25	傷害	植木	剪定作業中、三脚が倒れ、落下	264,000	
			10.30	賠償	草刈	飛び石で隣家のガラスを破損	33,000	
			12.03	賠償	草刈	駐車場の車のリアガラス破損	84,763	
			2.01	賠償	植木	公園の木を伐倒時、飛んだ枝が駐車中の車のリアガラスと車体側面を破損	618,101	
[草刈班 117,763] [植木班 882,101]								
令和3年度 15件 1,031,648			3.01	傷害		ポスティング中にぎっくり腰になった	18,000	
			3.22	傷害	草刈	作業場所に行く際に綱をまたいだ際引っかかり、骨折	76,000	
			4.17	傷害		稲の苗箱を持ち上げる際ね腰を痛めた	20,000	
			5.20	賠償	草刈	飛び石で駐車中の車の側面とサイドリアガラス破損	43,426	
			6.03	賠償	草刈	飛び石で車のサイドガラスに傷をつけた	48,840	
			6.08	賠償	輸送	U字溝のコンクリート蓋を破損した	1,529	
			7.13	賠償	草刈	蔓を切断中テレビアンテナ線を切断	7,700	
			7.19	賠償	草刈	東Gの道路側に於いて、飛び石で走行中の車のサイドガラスを破損	104,280	
			8.03	賠償	草刈	日工大で飛び石により窓ガラスを破損	36,300	
			10.14	賠償	草刈	公園で飛び石で隣接する住宅敷地内の車ガラス破損	95,150	
			11.02	賠償	草刈	道路作業中、飛び石で走行中の車の助手席側の窓ガラスを破損	120,697	
			11.04	賠償	草刈	公園で飛び石が駐車中の車のリアガラスを破損	57,090	
			11.05	賠償	草刈	玄関脇の雨どいを破損	18,150	
			11.18	賠償	草刈	飛び石で駐車中の車のガラスを破損	384,486	
[草刈班 916,119] [その他 115,529]								
令和4年度 10件 9月まで 1,282,869			5.16	賠償	草刈	道路でボードでカバーしながら作業中、反対側に石を飛ばし駐車場の車のガラスを破損	663,441	
			6.02	賠償	草刈	公園での除草作業中に、フェンス外の駐車中ワゴン車の後部窓ガラスを破損	351,516	
			6.08	賠償	草刈	歩道側縁石直近をナイロンコードを用いて、石が飛び走行中の車に傷がく。ボード未使用	45,360	
			6.22	賠償	輸送	草回収中に運搬車両のサイドミラーを破損		
			6.28	賠償	植木	依頼者隣家の新車にシートを掛けて依頼者宅で作業をし終了後隣家の車付近を掃除したさい傷をつけた。当日隣家に話をしなかった。しかし依頼者が話をしているとこのことで今回は直接事前に話をしなかった。		139,260
						依頼者宅周りの草刈り、回収作業。隣接駐車中の車にボードを立てかけ更に養生シートをかけていたが作業撤収後車体側面三か所に髪の毛程度の経て傷が入っていると通報あり。		
			9..	賠償	草刈	姫宮団地の西側道路の歩道で草刈り作業中に飛石により走行車両の側面ガラスを破損。作業開始の約十分後。防護対策をしていなかった。	83,292	
			9..		草刈	百間中学校の草刈り作業時、隣接する民家の住人から飛石防護対策をしていないとクレームが入った。前年この住宅は飛石被害を受けていた。作業員は軽トラに積んでいた防護材をとりに行き対応した。	クレーム	
			10..		草刈	万願寺橋手前の児童公園の草刈り作業で、走行中の救急車に飛石が当たった。後刻消防署に戻って連立ち去ったが、他の傷もあり特定できなかった。	ノークレーム	
			10.21	賠償	草刈	百間1-3-6旧切戸会館横の畑の草刈り作業で、車を移動してもらったのに関わらず飛石でその車の側面ガラスを破損した。防護措置はしていない。		
			[草刈班 8件 1,282,869]					