

かわら版

第195号



Quality of Life

日本予防医学協会

2016.2発行

備えよう！転ばぬ先の杖！

昨年、厚生労働省が「STOPI-転倒災害プロジェクト二〇一五」と題して、一年間転倒災害防止対策の働きかけを行っていたのをご存知でしたか？その中で、重点取組期間を二月と六月に設定されていたのですが、実は二月は転倒災害が多発しているのです。そこで今回は

『冬の転倒予防対策』に関するお話です。

★転倒災害プロジェクトの概要★

転倒災害とは、仕事や通勤時の転倒によって起きた災害のことを示します。

この転倒災害は、四日以上休業した死傷災害全体の二割以上を占め、災害の種類の中で最も件数が多くなっています。

特に高齢労働者は転倒災害が発生した場合に、災害の程度が重くなる傾向があります。

今後、労働人口の高齢化の進行が見込まれることから、事業所における転倒災害防止対策の徹底により、安心して働ける職場環境を実現するという目的により発足したプロジェクトです。

なお、冒頭に記載しましたが、このプロジェクトでは転倒災害が多発する二月と、全国安全週間の準備月である六月を重点取組期間と定めています。また冬期は、積雪や路面の凍結のため、転倒災害が多く発生する傾向にあります。

そこで、この時期の通勤中やお仕事中の転倒予防のために、冬場の滑りやすい場所や歩き方の工夫をご紹介します。ぜひ読んでみてください。



★冬場に滑りやすくなる場所★

① 圧雪(バスやタクシーの乗り場など)

踏み固められた雪のことで、表面のみ凍ってつるつるとした光沢ができ、大変滑りやすい状態です。圧雪は、降雪が一センチメートル以上あり、雪が降った後早い時間(おおよそ二四時間以内)に形成されます。

② アイスバーン

氷のようになった路面のことで、透明又は黒く見え、非常に滑りやすい状態です。前日の最高気温が0度未満の場合に出来やすい路面凍結現象です。

③ 横断歩道の白線の上

白線部は、乾いているように見えても薄い氷膜が出来て、滑りやすくなっている場合があります。

④ 車の出入り口のある歩道

出入りする車のタイヤで路面上の氷が磨かれ滑りやすくなります。

⑤ 坂道

坂道は、上るときよりも下るときの方が、滑って転びやすくなるため注意が必要です。

⑥ ロードヒーティングの切れ目

雪や氷がとけず段差が出来ていたり、部分的に滑りやすい状態となることがあります。

★積雪や路面凍結時の歩き方★

① 小さな歩幅で歩こう！

歩幅を小さくし、そろそろと歩く「ペンギン歩き」がオススメです。身体の揺れが小さくなり転びにくくなります。

② 靴の裏全体を路面につける！

身体の重心をやや前に置き、出来るだけ靴の裏全体を路面につける気持ちで歩きましょう。

③ 適した靴を選ぶ！

靴底に滑り止め剤が入っているものや、ピン・金具付きのもの、溝の深いものがオススメです。

④ その他

- ・手をポケットに入れて歩かないよう手袋を着用する
- ・携帯電話を使用しながら歩かない
- ・荷物で両手をふさがないようにリュックを使う

★転倒予防は国民的課題★

今回は、冬期の通勤や職場での転倒災害予防について紹介してきましたが、日常生活の中においても、転倒予防は大きな課題となっています。

実は人口動態調査によると、転倒・転落での死亡数は、交通事故での死亡数を上回っています。

また、平成二五年度の国民生活基礎調査によると、介護が必要となった原因は「脳血管疾患」「認知症」が最も多くなっています。

一方で、「関節疾患」「骨折・転倒」という身体や筋肉の機能低下が介護の原因になるケースも、実に五人に一人の割合となってきているのです。

加齢によって筋肉量は減少しやすく、バランス感覚や反射能力、視覚での認識力など運動機能も低下し、わずかなところでつまづいてしまったり、転倒しやすくなってきます。

そこで、まずは日頃から歩くように心がける、テレビを見ながらストレッチを行う、歯磨きをしながらかかとの上げ下げを行うなど、日常生活の中で運動機能の低下を予防していくことも大切です。

★最後に★



今季は暖冬と言われていますが、いつまでも強い寒波がやってくるか分かりません。日頃から天気予報に気を配り、寒波が予想されている場合には、滑りやすい場所に融雪剤の散布を行うなどの対応もしておきましょう。また、時間に余裕を持って動き、場合によっては、不必要な外出を控えるなどの判断も時には必要です。さらに「備えあって憂いなし」。まずは日頃から運動や活動を取り入れて身体機能を維持していくことも大切ですね。【T】

お知らせ

健康づくり情報のご提供《無料》

毎月タイムリーでホットな情報をメールマガジンにて発信しています。ご希望の方は、下記 URL までお申し込みください。

<https://www.jpm1960.org/mag>