COLUMN

職場と健康

働く高齢者の健康管理 2

高齢者が安全に働くための作業管理と職場改善

一般財団法人日本予防医学協会理事長
産業医科大学名誉教授
神代（くましろ） 雅晴（まさはる）

Profile

現在、独立行政法人労働安全衛生研究機構フェロー研究員、三菱総合研究所客員研究員、汎太平洋人間工学会（PPCOE）会長。高齢労働については、2012年まで国際労働衛生学会（ICOH）加齢と労働に関する科学委員会委員長。国内の行政研究では、厚生労働科学研究「健康な高齢者を有効に活用するためのエンプロィアビリティ評価手法の確立に関する研究」等を研究代表者として受託・実施。また、「高齢者雇用開発コンテスト」の審査員を務めている。

高齢労働時代を迎えた職場での対応は？

大切なのは一にも二にも職場改善活動です。活動は職場で一緒に働く仲間が一体となって進める参加型の職場改善活動が基本です。そして、高齢者にとって快適な職場環境をいかにつくり上げるかです。どんな仕事の方法であればよいのか、どんな環境だったら仕事がしやすいのか、理想的な職場の在り方を想像してください。たとえば、①疲れにくい作業にするには？　②使いやすい道具は？　③判断しやすくするには？　④もっと能率的にするには？　⑤安全に仕事を進めるには？　等々の疑問から「あるべき姿」を描いてみます。

ここで気をつけなければならないことは、改善という大義名分を振りかざし「職場のあら探し活動」をしてはいけません。改善したいことがたくさん出てきたら、優先順位をつけて、残りの課題を忘れないようにポケットにしまうことも大切です。次に、実現に向けたアイデアを絞り出す作業に入ります。面白いことに、高齢者用の対策を考えていくと、高齢者対策ではなくて全年齢層に当てはまる対策であることに気づいていきます。すなわち、高齢者の快適職場づくりという特殊な対策は少なく、多くは一般の職場改善活動で足りるのです。また、それほど大がかりかつ高額な設備投資の対策は不要なのです。

敢えて、高齢労働者対策としてどんな改善対象があるのか？

最低限、次の⑴から⑶の対策を考えることが望まれます。加えて、⑷、⑸も視野に入れておくとよいでしょう。

⑴不自然な作業姿勢改善への主な着眼点

職場で見受けられる姿勢の中で、腰痛を引き起こすと言われている５つの不良姿勢（①腰が高い、②腕を長く伸ばす、③体の傾きが深い、④背が丸い、⑤急に体をねじる）を避けることです。この不良作業姿勢を是正する手立てがあります。その注目点は肘です。椅坐位姿勢作業であっても立位姿勢作業であっても、製造現場であっても事務作業であっても、肘の曲げ角度が90度になるように作業面高を設計することです。もう一つ、なんともないと思われる姿勢であっても同じ姿勢を30秒以上続けないことです。

⑵重量物の取り扱いに対する改善着眼点

たとえば、次の３つの改善活動から始めてはいかがでしょうか。

①重量物を取り扱う場合は最大20kgを目途とするのが望ましいでしょう。

②２人で重い物を取り扱う場合、２人の身長差を小さくしましょう。身長差があると、小さいほうに７割以上の負担がかかります。

③重さを気にかけると同時に取り扱い対象物をなるべくコンパクトにすることも大切です。また、当然のことですが、つかみやすいようにすることが求められます。

⑶眼を使う作業への配慮

加齢による眼の機能の衰えは仕事に大きく影響を与えます。近点の調節機能の衰えがその一つです。水晶体が固くなりピント合わせが不自由になってきます。これは老眼鏡の使用で解決しますが、対象作業を意識した焦点調節距離で眼鏡を作ってください。もう一つは、夜間視力の低下です。これは水晶体の主成分であるクリスタリンというたんぱく質が加齢と共に濁ってきて、光を通しにくくすることによって起きます。したがって、作業場の明るさを確保してあげればよいのです。さらに、読み違いが起きないように文字・数字の大きさとか配色等を配慮することを勧めます。

⑷転倒転落防止

なお、高齢者は残念ながら、転倒・転落に陥りやすいのです。職場ではいろいろな対策が考えられ、たとえば手すりの取り付け、スリップ防止床の採用、階段の蹴上げと板幅といった防御用の設備改善が行われています。また、それも重要な対策ですが、前号でご紹介しましたように、股関節のストレッチを職場体操に取り入れることも忘れないでください。

⑸改善の基本

「歳を重ねたことが仕事に与える影響」と「仕事が高齢者に与える影響」の両面から考えてください。その基本は、仕事をする際の身の処し方を再教育・再研修することです。