

お元気ですか

株式会社ダイニ商会 TEL 045-521-4786

2月は転倒予防強化月間！

高齢者が怪我により救急搬送された受傷原因で、一番多いのは転倒です。

1. つまずいて転ぶ

特に家庭内でのつまずきによる転倒は、慣れと油断が大きな原因です。

2. 足を滑らせて転ぶ

足元が散乱していたり、靴底が摩耗したりしていると、特に滑りやすいです。

3. よろめいて転ぶ

脚力や体力の衰えと、気力の減退により、自分を支えきれずに転倒してしまいます。



つまずきによる転倒は、実は年齢や性別はあまり関係がありません。ただ、若い人はつまずいても踏み止まられたり、軽い擦過傷などで済む事案が多く、筋力と骨が減退した高齢者は踏み止まらず、骨折などの大怪我になってしまう事案が多いということです。

大切なのは、床面の整理整頓やきちんと溝のある靴を履くなど、外的要因を減らすことと、転びにくい体作り、踏み止まれる体作り、そして、丈夫な骨の維持など、程よい運動で健康的に生活することです。

定期的にセルフチェック

3ヶ月ごとに自己診断を行い、自分の身体能力をきちんと把握しましょう。

① 10mを全力で歩き、時間を計る

横断歩道を渡り切れるかの目安

② 立った姿勢から踏み出した一步の最大幅を、両足それぞれで測る

段差のある敷居を跨げるかの目安

③ 40cmの踏み台を上り下りする

路線バスのステップを上げられるかの目安



継続しよう！

安全パトロールがお伺いした現場では、転倒防止運動のテキストをお渡ししています。ご希望の場合は別途お渡しすることもできますが、記載のQRコードから動画も見られますので、ぜひ取り組んでみてください。

また、作業中や通勤時に、意識をもって、正しい姿勢で強弱をもって歩行するだけでも、足の訓練になります。

こうした取り組みは思い立った時だけでなく、継続して行うことに意味があります。無理のない範囲で、習慣として行っていきましょう。



家庭でできる転倒予防運動（立位）
公益財団法人周南市体育協会提供

摩耗した靴底の危険性

安全パトロールでは、皆さんの靴底の確認もしています。濡れた床面や傾斜など、すり減った靴底ではとても滑りやすく、危険です。また、そうした靴では、踏み止まろうとする動きの妨げにもなります。

もちろん、転倒の原因はすり減った靴底だけではありませんが、間違いなく転倒要因の1つです。

些細なことと思わず、こうしたところから改善していくことが、転倒防止と安全な作業へと繋がります。

安全の一番の大敵は、事故に対する意識の欠如です。今まで事故が無かったからといって、これからも無いとは限りません。

毎朝、作業を始める前に、事故、という言葉を出してください。



これらの写真は、すべて実際に安全パトロールの際に皆さんに撮影させていただいた靴底です。このすり減った状態ではとても滑りやすく危険なため、靴の交換を促しています。

皆さんも、今、自分が履いている靴の底を確認してみましょう。すり減って溝が無くなっているようだったら交換をお願いします。そして、半月に一度程度、靴底の点検をしましょう。

気力を補う知力の増強！

高齢者の転倒の事故では、体力以外にも気力の減退が大きな原因となっています。

脳がボーと眠っている状態では、気力が低下する一方です。脳を起こして気力をアップするには、常に疑問を持ちましょう。

例えば、廊下の清掃中、クモの巣を見かけますよね。その時に、クモの巣払いと同時に「なぜ、巣の主であるクモは自由に動けるのに、捕まった虫は張り付いて動けなくなるのか」と疑問に思ってみたり、そんな身近にある小さな疑問で良いのです。

その疑問を解こうとするときに脳の活性化が始まり、気力がアップします。気力の増強には、いろいろなことに疑問を持ち、積極的に考えることです。身体と頭、同時に動かしていきましょう！



クモの糸の謎

さて、上記の例に出したクモの糸ですが、何故、クモだけは巣の上を自由に歩き回れるか、ご存知ですか？

実は、クモの糸には2種類あります。クモの巣を形成するのは縦糸と横糸ですが、粘着性があるのは横糸だけなのです。クモは、器用にその縦糸の上だけを歩いています。

さらに、クモの足には細かい枝分かれした毛がびっしり生えていて、糸に触れている部分はほんのわずかな面積だそうです。その毛も、くっつきにくくなる特殊な成分で覆われているという説があり、うっかりで少し横糸に触れてしまっただけでは、他の虫のように動けなくなる、ということはないそうですよ。

安全衛生委員会便り

11日(水) 14時～15時30分

7名(社長参加)

監督署から、休業4日以上災害が4件以上発生したため、令和元年に続き令和5年度も特別指導を受けることとなった。

ストレスチェックに関して産業医から問題なしとの回答を得た。産業医との相談希望者もなし。

社長から「災害が発生したらまず現場に行け、委員長から委員まで皆で廻れ、マンション管理は施設改善が簡単ではないが発信していく、今年はとにかく災害を減らすことに注力していく」

鍵の不具合について

鍵が回らない、空回りする、鍵が抜けない、などの鍵のトラブルの連絡が増えています。

その都度、その現場のエリア担当が飛び回り、対応に追われています。(卯年なので、ウサギのように飛び回っています)

鍵も錠も消耗品なので、経年で劣化していきます。他にも、使用頻度が高いところや、風雨にさらされているゴミ集積場や用具置き場なども、劣化が進みやすく、不具合の報告も多く上がっています。

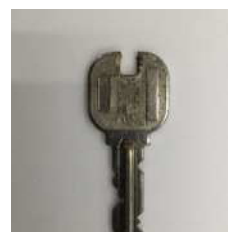
何度となく鍵の紛失に注意を促す記事を掲載していますが、今回のお伝えしている鍵の不具合も、とても重要なお話です。

右の写真は経年劣化により破損した鍵ですが、錠前にも劣化トラブルはあります。

鍵が完全に使えなくなる前に、小さな不具合や違和感があった場合、すぐに会社までご連絡ください。緊急事態になる前に、エリア担当が対応できるケースが多くあります。

※自己判断でCRCのような潤滑油を鍵や鍵穴に注すのは絶対に止めてください。

不具合があった場合は、必ず会社に連絡してください。



電子レンジによる火災事故

東京消防庁によると、電子レンジによる火災事故が年々増加傾向にあるとのこと。

そのほとんどが、間違った電子レンジの使用方法により、火災が発生しています。

電子レンジ火災の原因と特徴

- ✓ 食品を必要以上に長時間過熱したことにより、炭化した食品が爆発的に炎上し、火災発生
- ✓ アルミなどの調理不可の包装を誤って加熱したことで火花が発生し、火災発生

電子レンジ火災発生時の対処方法

- ① 慌てて扉を開けず、まずはコンセントを抜くなど、電源を遮断する
- ② 扉を閉めたまま、庫内の様子を確認する
- ③ 火が消えなければ、扉を閉めたまま、消火器などの準備をする

右記のQRコードから、東京消防庁による電子レンジ火災への対応をまとめたリーフレットをご覧ください。印刷できる環境にある人は、ご家庭の電子レンジの横に貼っておくと、万が一の時の助けになりますよ。



KING OF TIMEのご案内

KING OF TIME (キング オブ タイム) とは、出勤電話に変わる、携帯電話による**出勤退勤登録システム**のことです。

初期登録をしてしまえば、その後の操作はとても簡単で、出勤時、現場到着時、退勤時に画面のボタン（右図）を押していただくだけです。

スマートフォンだけでなく、フューチャーフォン（ガラケー）をご利用の方でも、ご登録、ご利用いただけます。

また、登録自体は管理者が行います。その際には、氏名とメールアドレスが必要になります。

ご興味のある方は、登録までの案内を送付しますので、まずはお気軽に事務所までお問い合わせください。



LINE 公式アカウント登録のお願い

LINE（ライン）の公式アカウントでは、主に業務に関するお知らせや、天候や災害などの注意喚起をお伝えしています。

現在、157 名が、すでにご登録いただいています。

スマートフォンで LINE をご利用されている方は、ぜひ友だち登録をお願いします。

右の QR コードから簡単にご登録いただけます。

登録方法が分からない場合は、お気軽に事務所までお問い合わせください。



春はまだ遠い？

1 月の下旬は本当に寒かったですね。今季最高の寒気団に襲われ、日本全体がすっぽりと冷凍庫の中に入れられてしまったようでした。

そして、まだまだ寒い日は続くというのに、すでに花粉の気配を感じています。今年の花粉の飛散量はここ数年で一番多いとの情報があります。花粉の飛散は春の兆しとはいえ、この目の痒みはどうにかならないものでしょうか。

しかし、あと半月もすれば寒さの峠も越える頃です。

暖かい春一番が吹くのが待ち遠しいですね。

どうか皆さん、寒さに負けず、毎朝の元気なご挨拶を聞かせてください。



今月の安全標語 **マンションに 凍結多し 寒い朝**

2月 は和名で如月（きさらぎ）と呼ばれています。如月は「衣更着」が転じた言葉だという説があります。「厳しい寒さにより、衣を更に重ね着する」という意味です。

ということは、3月も近付き、春はもうすぐと思われませんが、重ね着をしなければならぬ寒さがまだ残っている月だということです。

まだ早朝には床面凍結が多くなる月です。水を使用する場所での作業には、足元に注意して行ってください。

安全の基は心です マナーの基も心です 仕事の土台は無事故です