



# お元気ですか

株式会社ダイニ商会 TEL 045-521-4786

## 夏の体調不良は自律神経の乱れから

猛暑、酷暑の8月に入りました。

この季節に特有の、熱中症や夏バテなどは、実は自律神経のバランスが崩れることで、起こしやすくなってしまいます。

自律神経とは、主に交感神経と副交感神経の2つの部分で構成されています。

交感神経が優位に働くと、血管が収縮して血圧や心拍数が上がり、心と体が活発な状態になります。逆に、リラックスしている時や眠っている時は、副交感神経が優位になっています。

正反対の役割をもつこの2つの神経が、互いにバランスを取り合いながら働いているおかげで、私たちの健康は保たれているのです。

高齢者は若い世代より自律神経の働きが弱く、体内の水分量も少ないため、熱中症対策では水分を摂るなど通常の対策とともに、自律神経を整えることも大切です。



## 自律神経を整えよう！

### 1. 屋内外の寒暖差を緩くする

急激な温度変化に対応できるのは5℃以内です。一気に冷房の設定温度を下げるのではなく、扇風機やサーキュレーターなどを活用して、緩やかに身体を冷やしましょう。

### 2. 湯船に浸かる

39～40度のお風呂に15分間ゆったり浸かるのがベストです。リラックスして発汗を促すことで副交感神経が優位に働き、ストレス解消にも効果的です。

### 3. 冷たい飲食物は控えめに

夏のことわざに「夏は熱いものが腹の薬」と言います。冷たい物ばかりではなく、熱いお味噌汁や、熱いお茶などで、胃腸の調子を整えましょう。

### 4. 生活リズムを整える

自律神経は朝日を浴びた瞬間から活性化します。早起きして朝の準備に30分の余裕をもてれば、自律神経が乱れにくくなります。また、十分な睡眠時間をとることで、副交感神経の働きもスムーズになります。



まだまだ暑い日が続きます。自律神経を意識して、さらなる熱中症対策をしていきましょう。

## 夏の災害に注意！

年々、猛暑の時期が早まり、最高気温も上昇しています。特にここ2～3年は、夏の過酷さが加速しているようにも感じます。この連日の酷暑も、異常気象の一部に過ぎません。夏の異常気象の1つとして、ゲリラ豪雨があります。ゲリラ豪雨という言葉は、2008年の新語・流行語大賞にノミネートされ、世間に広く浸透しました。それから10年以上が経ち、その被害も甚大なものへと変化しています。



こういった自然災害での被害は、広範囲に影響します。

ゲリラ豪雨では道路の冠水や土砂崩れのような二次災害から、交通機関の乱れなど、多くの人々の生活に被害が及んでいます。

こうした被害は決して対岸の火事ではなく、とても身近な地域でも被害が出ています。

7月10日に横浜市港北区で、マンホールの蓋が飛散する大きな事故が発生しました。

これは、ゲリラ豪雨により下水道に雨水が急激に流れ込み、下水道内の空気が圧縮したことにより、耐えきれなくなったマンホールの蓋が飛散したと考えられています。

その際、マンホールの蓋だけでなく、周囲のアスファルト舗装も一緒に弾け飛び、付近で信号待ちをしていた車両の運転手と同乗者が軽傷を負いました。

これから、8月9日とゲリラ豪雨だけでなく、台風も多く発生します。

特に、今年は例年の7月よりも発生数も多いです。まだ、関東に被害が出るような進路の台風は発生していませんが、今後、必ずあると考えた方が良いでしょう。

その自然災害には、必ず波及する被害が発生します。それが、大きい小さいかは関係ありません。

日頃の気象や地震などの情報をこまめに確認し、来るべき災害に備えましょう。



## 夏のマスク着用

コロナウィルスやインフルエンザを始め、さまざまな感染症の感染防止にマスクの着用が推奨されています。

しかし、マスクを着用していない時と比べると、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素や、体感温度などが上昇し、身体に負荷がかかるだけでなく、夏場の高温多湿の気候時には、熱中症などのリスクも高まります。

これから35℃を超えるような酷暑も予報されています。

屋外での作業や、風通しの良い共用廊下、広いエントランスなど、お客様との十分な距離を確保できている場所では、マスクを外すのも熱中症対策の1つです。

無理のない範囲で、感染症も、熱中症も対策していきましょう。



## 安全衛生委員会便り

7/10 4名 14:00 - 14:45

- 災害発生 6/24 横浜市港南区上大岡 79歳女性 ゴミ置場前で転倒右手首骨折 5週間
- これで休業4日以上災害が2件となった（半年で累計2件）
- 熱中症の症状が出ている人が10名弱、いずれも軽症であるが、注意が必要
- 熱中症の知識が足りない人が多い
- 社内報や公式ラインを見るように促すこと
- 6月の靴購入補助利用者は26名となった

## 安全パトロール巡回結果報告

6月下旬より7月下旬まで25現場の安全パトロール巡回が行なわれました。

滑りや転倒防止の靴の摩耗度状態や鍵紛失防止の鍵装着状況の安全チェックを行いました。

	良	不良
靴の摩耗	12	13
キーチェーン使用状況	14	3



鍵を持ち歩きしない現場が7件、未点検1件ありました。

ご利用のキーチェーンが劣化している場合は新しい物と交換しますので、早めに事務所までご連絡ください。

## 転倒災害を防ごう！

高齢者の転倒事故には、骨折のリスクが伴います。職場での危険度を確認してみましょう。

通路や廊下、エレベーター扉に1~2cmほどの小さな段差がある	✓
マットやカーペット、塩ビシートなどに、たるみ・めくれ・ズレがある	✓
手摺の無い階段、滑り止めが剥がれている階段、排水溝がない階段がある	✓
屋外の排水溝や舗装されていない通路に、木の根の段差や窪みなどがある	✓
階段、廊下などの共用部分に、荷物や置物などが常時置いてある	✓
共用部分の洗浄作業後、電源コードやホースを長時間出しっぱなしにしている	✓
建物内の作業区域で、十分な照明がなく、暗い場所がある	✓
屋外ゴミ集積場などの水場に、傾斜や枯れ葉の吹き溜まりがある	✓
マンション付属公園で、ガラスや金属の破片の散乱、遊戯用具の破損がある	✓
敷地内にて車両・自転車・キックボードの通行による危険を感じたことがある	✓

チェック項目がある場合はエリア担当者にご相談ください。

事故が起こる前に、早めに改善していきましょう。

## 鍵は劣化します

安全衛生委員会による巡回報告によると、劣化している鍵をしようしている現場が増えているとのことです。

鍵も金属なので、経年により劣化します。鍵山やキー溝が摩耗したり、折れたり、捻じれたりです。それにより、鍵の開錠や施錠に不具合が生じる場合があります。

鍵がうまく回らない、なかなか鍵が抜けにくい、などの不具合が出た場合は、無理に鍵を扱わず、早めに事務所までご連絡ください。

以前、鍵穴から抜けなくなった鍵を無理矢理抜こうとして、刺さったまま鍵が折れて頭が取れ、最終的には鍵の業者さんに依頼して抜いてもらったという事故もありました。



## 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ので、ご興味のある方には、登録までの案内を送付しています。

現在、出勤電話をくださっている全ての方が対象となります。興味はあるけど、自分には関係ないのではと思わず、ぜひ、お気軽にお問合せしてください。



## 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、274 名の方が、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。



### 今月の安全標語 **安全は ひとり一人の 心がけ**

事故防止の啓発啓蒙は誰かのためでもなく、現場で働くあなた自身の事故防止のためです。

人から言われても、教えられても、事故を防ぐ最後の行いは、あなたの心です。

ひとり一人が事故を防ぐ心と行いを持ったとき、安全な職場が生まれます。

事故を起こしてからの反省や悔やみは、何の役にも立ちません。

**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**