

# シルバー会員のみなさまへ

## 転倒事故・転落事故にご注意！

### 本県シルバー会員の転倒事故

#### わずかな段差でも「つまずき」やすい

- 玄関の足マットにつまずいた。(手首骨折)
- ハシゴを移動する際、ブルーシートにつまずき、庭石に背中を強打した。(肋骨ひび)
- グラウンド見回り中、側溝のふたにつまずいた。(足すね強打)
- 溝ふたが浮いているのに気付かず、つまずき転倒(顔面、手首、膝裂傷)



#### 「引っかかる」に注意

- 駐車場入口のチェーンをまたいだ時、足を引っかけて転倒(足の皿が割れ、ひじ骨折)
- 作業中、台車に足をひっかけて転倒(あばら骨骨折)
- 清掃中、掃除機のコードに気付かず、足を引っかけて、後ろに転倒(手親指の骨ひび)



#### 「すべらない」に注意

- 鉄板製の階段を下りるとき、すべって転倒(背中を強打)
- 濡れている床に気付かず、すべって転倒(手首骨折)



#### 「踏み外し」に注意

- 階段を清掃中、誤って階段を踏み外し転倒(左足首打撲)
- ハシゴから降りる際、地面から1段目を踏み外し転倒(肩打撲)



### 本県シルバー会員の転落事故

#### 打ちどころによっては命に関わる重大事故

- 物置の天井部分の補修のため、ハシゴを使いドライバーでネジを締める作業の際、バランスを崩しハシゴから転落(腰椎圧迫骨折)
- 電球の交換のため、イスに乗り作業をしていたところ、バランスを崩し床に転落(腰椎圧迫骨折)
- 玄関周辺の溝掃除中、ごみを袋に詰めるため後ずさりしたとき、溜めマスに気づかず転落(胸椎圧迫骨折)

### 転倒の原因と防止対策

#### 加齢により筋肉が衰える

- 日頃から、こまめに体を動かして、体力の維持に努めましょう。
- バランスのよい食事をしましょう。



#### 加齢により運動機能、バランス能力が低下

- 「まだ若いから大丈夫」といった油断や過信は禁物です。
- 作業に伴う危険性を過少評価しないでください。

安全第一



#### 常に足元に注意して！

- 階段は、一段一段慎重に上り下り
- 階段は、手すりを使って上り下り
- すべりやすい場所では、小さな歩幅で歩行する。
- すべりにくい靴を履きましょう。



#### 転倒防止のための運動を！

- 日常生活に、ラジオ体操やストレッチ体操を取り入れましょう。
- 体操により、筋力の維持及びアップを図りましょう。



### 転落の防止対策

#### 常に慎重に行動しましょう！

- ハシゴ、脚立等を使用する作業は、極力避けましょう。やむを得ず使用するときは、
  - ・ハシゴ、脚立の上に乗っている間は、必ずほかの人が支える、見守ることとし、単独で作業しない。
  - ・ヘルメット・安全帯は必ず着用しましょう。
  - ・安定した場所に設置し、脚立の天板での作業は禁物。
- 時間が経ってから異常が出る場合があります。少しでも気になったら医療機関で受診しましょう。

# 安全・健康ではたらくための10カ条

健康は、安全就業の第一条件です

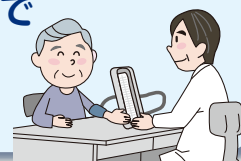
健康診断を  
受診しましょう

## ① 年に1回の健康診断を必ず受診しましょう！

健康を維持するためには、市町が実施する「特定健康診断」など、健康診断を毎年必ず受診しましょう。

## ② 要精密検査などの判定を受けたら、すみやかに医療機関で再検査を受けましょう！

病気の早期発見は、早期治療により早期回復につながります。



転倒に気を付けましょう

## ③ シルバー会員による事故で多いのは転倒事故です！

いろいろな場面で、こんなところ？で起きる事故です。常に足元に注意して行動しましょう。

## ④ 常に慎重に行動しましょう！

「いつもやっているから大丈夫」「まだ若いから大丈夫」といった過信や油断は禁物です。

## ⑤ 時間も気持ちも余裕を持って！

仕事をするときには、急いだり、あわてたりせず、安全第一を心がけましょう。

## ⑥ 高齢者は、筋肉やバランス機能など身体機能が低下！

筋肉や骨の機能を維持することが大切、普段からバランスの良い食事と運動習慣が重要です。



交通ルールをしっかりと守りましょう

## ⑦ 自動車を運転する際は、油断せず、過信せず、安全運転を心がけましょう！

本県シルバー会員の運転事故で最も多い事故は、駐車場や方向転換などのバック操作時の接触事故です。

バック時は視界が狭くなり、注意不足から思わぬ接触事故につながりやすい。面倒でも一旦停止し、直接目視して安全確認をする必要があります。



## ⑧ 自転車も交通ルールをしっかりと守って安全運転を心がけましょう！

「自転車」は、道路交通法では「自動車」と同じ車両です。自転車事故を起こさないため、交通ルールを守り、無理な運転はしないようにしましょう。

## ⑨ 徒歩でも油断しないで！横断歩道でも安心せず、必ず左右確認が必要！

徒歩での通勤途中、側溝や段差でつまずいて転倒し、骨折するケースがあります。常に注意して歩きましょう。

ヒヤリ・ハット

## ⑩ ヒヤリ・ハット (ヒヤリとする、ハットとする) は無視しないで！

1件の重大事故の裏に29件の軽傷事故、300件の無傷事故(ヒヤリ・ハット)があるといわれています。たまたま事故につながらなかったというだけで、事故と同様、要因を探り出す必要があります。



公益社団法人石川県シルバー人材センター連合会

〒920-0862 金沢市芳齊1丁目15番15号

TEL: 076-222-4680 FAX: 076-222-4681