

安全就業だより第237号

安全就業対策委員会

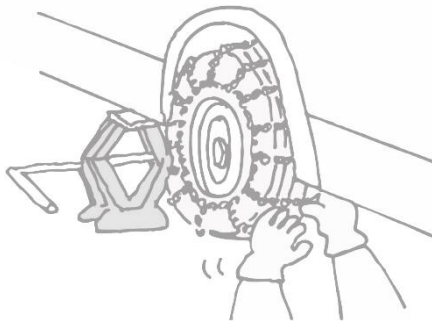
令和3年1月10日発行

❄️冬将軍到来!❄️ 路面凍結、積雪によるスリップ事故に注意!!

冬期になり降雪や路面凍結によるスリップ事故の発生が予想されます。茨城県では、年間降雪が20cm以上になった平成30年1月の大雪時には、路面凍結や積雪により**約2,000件のスリップ事故が発生**しています。

事故防止のポイント

スタッドレスタイヤへの交換や
タイヤチェーン等を準備しましょう。



急発進・急ブレーキ・急ハンドル
など「急」のつく運転はやめましょう。

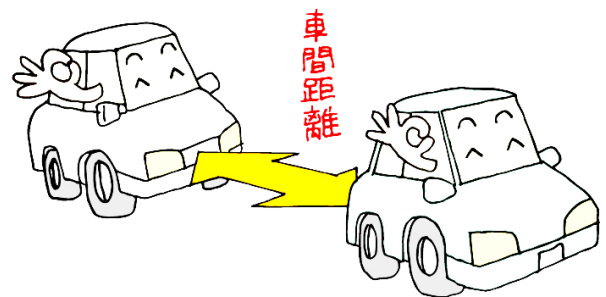


以下の凍結しやすい場所は
特に注意して進行しましょう。

- ① 橋の上
- ② カーブ
- ③ 坂道
- ④ 山道
- ⑤ 陽の当たらない場所
- ⑥ トンネルの出入り口



十分な車間距離を取り、安全な速度で
進行しましょう。



気象情報・道路交通情報はこまめにチェック!!

1. 高齢者にみられる「老人性うつ」

年末から再び新型コロナウイルスが感染拡大しており、重症化リスクが高いといわれている高齢者には特に、不要不急の外出の自粛が叫ばれています。

このような状況が続くと注意しなければならないのが、「老人性うつ」です。

うつ病とは一般的には意欲が低下する、落ち込みやすくなるなど、心理的な症状が出ることが多いですが、「老人性うつ」の場合には、身体的な不調も出るのが特徴と言えます。



2. 活動性の低下が及ぼす心身への影響

心理的影響

新型コロナやインフルエンザへの感染防止のため、外出自粛した場合、どうしても運動量が低下してしまいます。この運動不足が原因として、うつを発症する危険性があります。

身体的影響

運動不足の状態が続くと、筋力が低下します。外出自粛を続けた結果、フレイルと呼ばれる介護が必要な状態の一步手前の状態に陥る可能性が出てきます。さらにこのような状況が続くと、認知症を発症してしまうかもしれません。



3. 自粛生活のなかでできること

老人性うつにならないようにするためには、日頃の取り組みが大事です。まず適切な運動をする習慣をつけることが必要です。

対策①：ストレッチ

感染症の流行時には、外出したくないという方も多いでしょう。そこで自宅でもできるエクササイズとしておすすめなのが、ストレッチです。自宅でもちょっとした時間を使って実践できます。

対策②：ラジオ体操

ラジオ体操で全身の筋肉をほぐし、体を動かしやすくなったところでストレッチを行いましょう。1日30分程度体を動かすだけで筋肉のしなやかさが維持されますし、精神状態も安定しやすくなります。



対策③：食生活

食生活を気遣うことで、高齢者うつを予防することも可能です。

特にビタミンやミネラルなどが不足しないような栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。

対策④：可能な範囲で人との関わりを持つ

引きこもりがちになるとうつ病を発症しやすくなりますし、認知症の症状も進みかねません。

運動量が低下することで、身体的な不調も顕著になる恐れがあります。習字、絵手紙、将棋など、内容は何でもかまいませんので、「参加する」ことで、人との関わりや生活のメリハリがつくのです。