

机や椅子に足をぶつける 何もないところでつまづく 転倒予防対策スタートの合図です!!

聖隷予防検診センター 健診看護課 健康運動指導士 鈴木 希功子

こんな症状ありませんか? 加齢による「身体」の変化

① 筋力の衰え

一般に30歳前後から筋肉量が減少。
特に足の筋肉は著しく低下する。
大腰筋の筋肉断面積は20歳代と比較すると、
60歳代で約40%、70歳代で約50%に減少。

② 視力の衰え

老眼は、一般的に40歳代から進行する。
左右の見える範囲(視野)が狭まり、左右
から来るものや人の動きに気づきにくくなる。
さらに、明るさの変化に慣れる時間が長くなり、
暗いところで物が見えづらい。

③ 認知の衰え

認知機能が衰えてくると、
二つ以上のことを
同時に行う能力が低下
する。

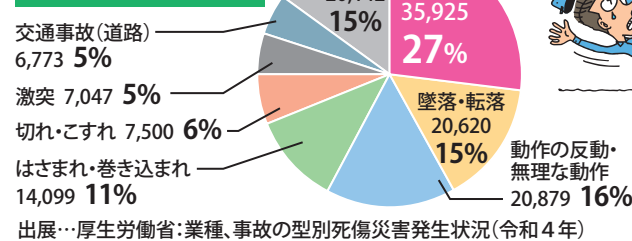


令和2年3月に「高年齢労働者の安全と健康確保のための ガイドライン」エイジフレンドリーガイドラインを策定しました

エイジフレンドリーとは「働く高齢者の特性に配慮した」を意味する言葉でWHOや欧米の労働安全衛生機関で使用されています。厚生労働省HPより

背景と現状

労働災害発生状況

休業4日以上労働災害で
最も多いのが「転倒災害」です!

労働災害件数

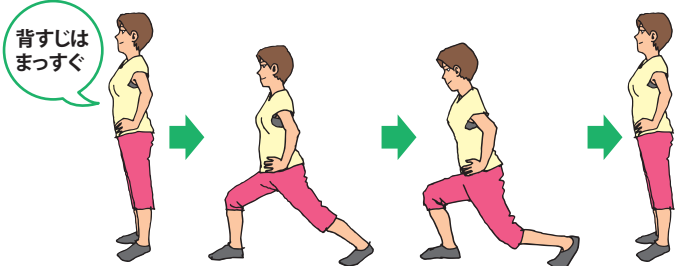
25～29歳と比べ65～69歳では
男性2.0倍、女性は4.9倍になります!

- 労働災害が重症化しやすい
- 労働災害が続けば人手不足も

転倒災害の防止対策必須!

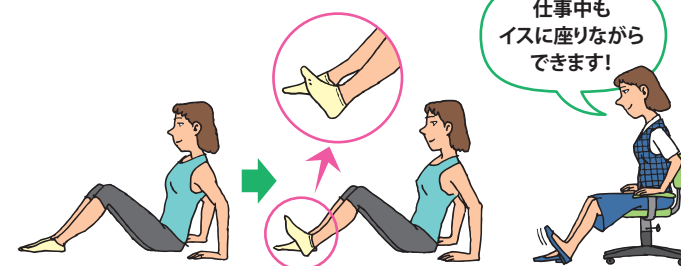
今日からできる! 簡単転倒予防体操:まずは10回からスタート

▶フロントランジ:足腰を鍛える



- 1 両足を腰幅に開いて立ち、両腕を腰に添える。
- 2 片足を前に大きく踏み出す。
- 3 重心を前に移すように、後ろに残した足の膝を落とし上体を下げる。
- 4 前足で地面を蹴るように元の位置に戻す。反対側も同様に行う。

▶つま先上げ:すねの筋肉を鍛える



- 1 両膝を立てて座り、足は腰幅に開く。手をつき、指先を自分のほうへ向け、ひじを軽く曲げて身体を支える。(座椅子や壁に背中をもたれてもOK)
- 2 片足ずつ、ゆっくりつま先をすねに近づける。

早めに気づき予防・対策を!

- ▶労働者一人ひとりが、自らの身体機能の変化が労働災害リスクにつながることを理解しよう。
- ▶日ごろからストレッチや軽いスクワットなどの運動を取り入れる。

いつまでも安全で健康に働けるために、保健事業部の医師 & 健康運動指導士が監修した労働災害防止研修用動画
「STOP! 転倒災害」をぜひご活用ください。

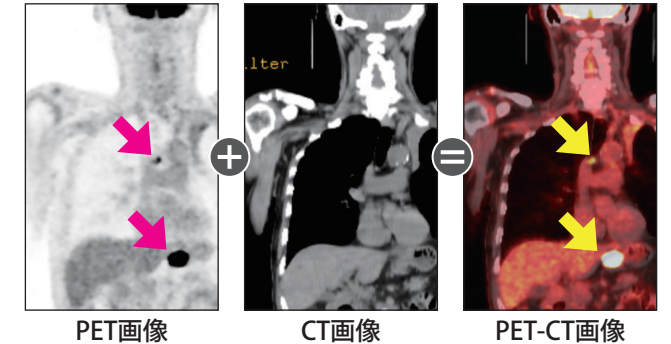
●動画のお問合せ…聖隷労働衛生コンサルタント事務所 ☎ 053-473-5529

「PET健診」を受診してみませんか?

運営管理センター 情報システム課 中津川 純子

PET検査は、がんなど体の中で活発に活動している細胞を画像としてあらわす検査です。がんの早期発見に非常に有効で、離れた部位の転移や再発の発見も可能です。

また全身のがんを一度に検査することができ、検査方法も検査用の薬を注射し、その後は寝ているだけなので負担の少ない検査です。聖隷健康診断センターのPET-CTは、従来のPET検査とCT画像を組み合わせることで病巣の発見・診断能力を高め、精度の高い検査を受けることができます。

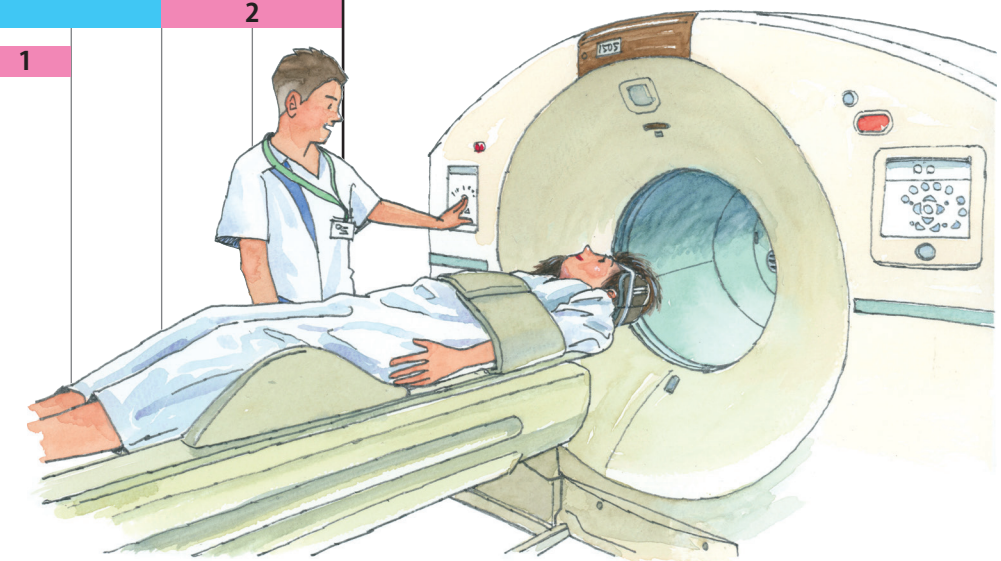


PET健診受診状況 (2006年度～2024年度)

聖隷健康診断センターでは2006年8月開始時より延べ**5,125人**(男性 3,871人/女性 1,254人)の方が受診されています。
5,125人のうち**約8%**が精密検査・治療の対象となり、そのうち**約85%**の方が精密検査を受診しています。
精密検査では様々な疾病が発見され、治療に繋がっています。

PET健診後の精密検査で発見されたがん

	男性	女性	発見総数
肺がん	5	2	7
大腸がん	3	1	4
悪性リンパ腫	3	0	3
甲状腺がん	2	0	2
乳がん	2	0	2
胃がん	2	0	2
膵臓がん	2	0	2
食道がん	1	0	1
前立腺がん	1	0	1
卵管がん	1	0	1
子宮体がん	1	0	1



PET-CT検査にも見つけにくいとされているがんもあります。
その弱点をカバーするために、人間ドック・MRI・内視鏡検査などを組み合わせたコースをおすすめしています。

- ▶ベーシックコース …… PET-CT検査+人間ドック
- ▶スタンダードコース …… ベーシックコース+MRI+上部消化管内視鏡
- ▶エグゼクティブコース …… スタンダードコース+大腸内視鏡+心臓検査セット

PET健診について
詳しくはこちら



受診施設

聖隷健康診断センター(浜松市中央区住吉) ●ご予約・お問合せ ☎ 0120-938-375
▶受付時間(祝日除く) …月～金曜日 9:00～16:00、土曜日 9:00～12:00