エイジフレンドリーな職場づくり

高齢者の労働災害を防止するには、高齢者にとって負担の大きい 作業を改善したり、危険な場所を改装する必要があります。高齢者 が安心して働けるエイジフレンドリーな職場を作るためのポイント を5つ挙げます。

1 職場環境の改善を行う

段差での転倒防止、視力低下に合わせた照明の明るさ調整など の対策が必要です。

2 教育訓練を行う

高齢者への教育は、ゆっくりと丁寧に指導します。言葉以外にも 図や映像などを用いて説明するなどの工夫が必要です。

3 年齢を理解する

高齢者の特徴を理解し、受け入れることが大切です。雇用時に は、健康診断や体力チェックを行い、身体機能について把握 し、身体の状態に合った作業内容を割り振るなどが必要です。

4 安全衛生管理体制を確立する

組織全体で安全衛生管理体制を明確にすることで、より働きやす い環境を整えることができ、従業員の安心感にもつながります。

5 自己管理意識を高める

高齢者は、自身の身体機能・健康状態が労働災害のリスクにな りうることを理解した上で、生活習慣の改善や体力の向上・維 持などを心がけることが必要です。

現在、日本は少子高齢化で若年者の人手不足に直面しています。 そのため、新たな人材確保が難しくなりつつあり、高齢者を積極的に 雇用する企業が増えてきています。しかしながら、高齢者は加齢によ る身体機能・運動機能の低下により、若年者よりも労働災害のリス クは高くなります。これからはエイジフレンドリーを取り入れ、高齢者 にとって安全で、働きやすい職場環境を作ることが重要となるでしょ 参照: 厚労省 エイジフレンドリーガイドライン

聖隷健康診断センター 作業環境測定室 TEL:053-475-1229

聖隷健康診断センター 作業環境測定室 本山 賀偉

季節のワンポイントアドバイス

冬にも気を付けたい『水分補給』

寒いこの季節、暖かい飲み物は私たちの体と心を癒してくれます。 夏にはこまめにしていた「水分補給」、今の時期も意識していますか?

▶ 感染症対策に水分補給

感染症の原因となるウイルスは、湿度が低い(40%以下)状況で 活発に活動します。お部屋の湿度を加湿器等で50-60%に保つこ とに加えて、こまめな水分補給でのどを潤し、ウイルスの付着を防 ぐことは、感染症対策にも役立ちます。

▶ 脳卒中・心筋梗塞予防に水分補給

冬場には脳卒中・心筋梗塞の発症が増えます。寒くなって血圧が 上がることが大きな原因ですが、水分補給が足りず血液がいわゆ る「ドロドロ」の状態になり、血管がつまりやすくなることも原因 の一つです。日中の水分補給に加えて、寝ている間の脱水状態の 予防のためにも就寝前・起床後の水分補給をおすすめします。

▶ お酒を飲む時にも水分補給

外にお酒を飲みに行く機会は減りまし たが、年末年始のこの季節、家でお酒を 楽しむ方も多いと思います。お酒には利 尿作用があり、特にビールは飲んだ量以 上の水分が体から排出されてしまいま す。脱水状態にならないためにも、お酒 と同じ量の水やお茶を飲みながらお酒 を楽しむことをおすすめします。



アルコール&水・お茶

事業管理部 保健看護管理室 産業保健推進課 保健師 渡邊 有紀





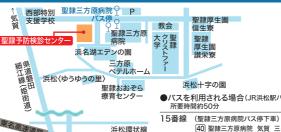
(JR浜松駅バスターミナル) 所要時間約20分 14番線(聖隷健診センターバス停下車) 8 せいれいまわり 51 せいれい病院 泉 高丘 15番線(和地山上バス停下車)

40 聖隷三方原病院 気賀 三ヶ日

43 全指 気智 44 全指 伊平 45 金指 奥山 47 葵町経由 医科大学 16番線(和地山上バス停下車) 41 葵 高丘 ファイブガーデンズ 花川運動公園 46 电馬野 都田 フルーツパーク

48 和合 西山 ●車を利用される場合 ・東名高速道路三方原スマートICより約15分 ・駐車場はセンター横の聖隷パーキングをご利用ください

聖隷予防検診センター 予約センターフリーコール 浜松市北区三方原町3453-1 0120-938-375



●バスを利用される場合(JR浜松駅バスターミナル)

40 聖隷三方原病院 気賀 三ヶ日

●車を利用される場合 ・東名高速道路浜松西により約15分 ・新東名高速道路浜松SAスマートICより約20分 ・駐車場は聖隷三方原病院駐車場をご利用ください

聖隷健康サポートセンター *Shizuoka*

0120-283-170

・152 0000 静岡市駿河区曲金6-8-5-2 マークス・ザ・タワー東静岡 FAX.054-280-6252



- ●電車を利用される場合 ・「JR東静岡駅」南口より徒歩2分 (グランシップ隣) 「静岡鉄道長沼駅」徒歩15分
- ●バスを利用される場合 ・しずてつジャストライン 「静岡日本平線」、「県立美術館線」乗車 (東静岡駅南口もしくは曲金7丁目下車)
- ●車を利用される場合 ・東名高速道路静岡ICより約15分 ・東名高速道路日本平久能山スマートIC ・新東名高速道路新静岡ICより約20分 駐車場はセンター横の 立体駐車場(2F~4F)をご利用ください

聖隷静岡健診クリニック

コンコルド

〒420-0851 静岡市葵区黒金町55 静岡交通ビル5F〜7F FAX.054-280-6252 0120-283-170

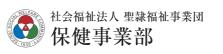
●電車を利用される場合 JR東海道本線 至東静岡→ 東海道新幹線 スルガ銀行

←至安倍川 静岡駅 ホテルグランヒルズ静岡 エスパティオ 静岡科学館る・く・る 静岡銀行 南幹線

社会福祉法人 聖隷福祉事業団

聖隷健康診断センター 地域・企業健診センター 聖隷健康サポートセンター Shizuoka 聖隷静岡健診クリニック

ホームページ https://www.seirei.or.jp/hoken/ 2022年 新春号 VOL.80 2022年1月1日発行 発行人·保健事業部 福田崇典 すこやか&オアシスは保健事業部ホームページからも確認いただけます。

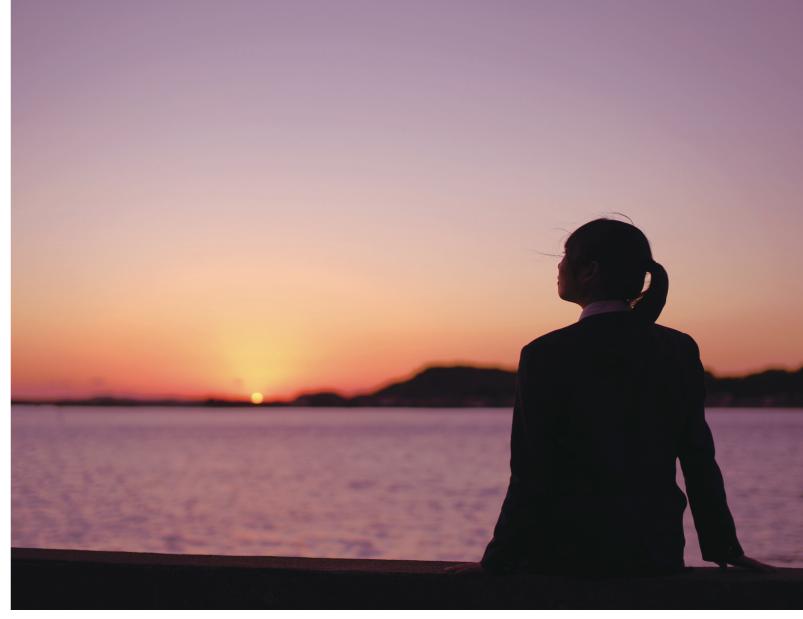


みなさまに愛される保健機関をめざして

すこやか&オアシス

[けんこうジャーナル] –

プレコンセプションケア健診 ―今から向き合いたい自分の健康と将来のこと―



こちらの写真は、浜松学芸中学校・高等学校の生徒さんの作品です。

▶生徒さんのことば… 何度も撮影に訪れる中で、夕日を撮るならここだという場所に出会えました。時間とともに沈んでいく太陽と、それに合わせて刻一刻と変化する 空と浜名湖の色がとても素敵でした。時間を忘れて夕日を眺めていました。