

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う。

参照：厚労省 エイジフレンドリーガイドライン

お問合せ 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の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。

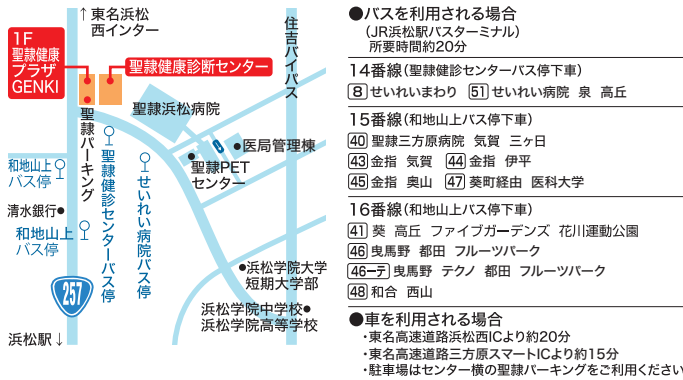


事業管理部 保健看護管理室 産業保健推進課 保健師 渡邊 有紀

聖隷健康診断センター

予約センターフリーコール
0120-938-375

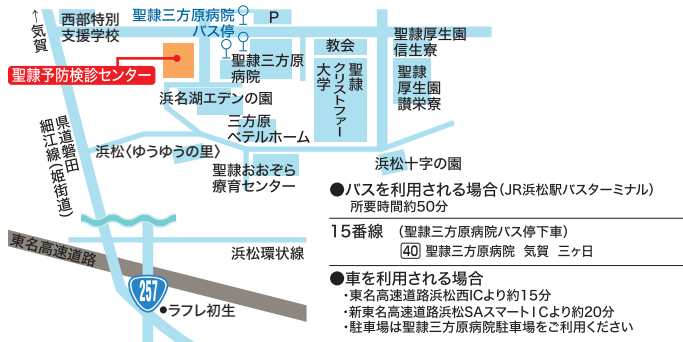
〒430-0906
浜松市中区住吉2-35-8
FAX.053-474-2505



聖隷予防検診センター

予約センターフリーコール
0120-938-375

〒433-8558
浜松市北区三方原町3453-1
FAX.053-438-2948



聖隷健康サポートセンター Shizuoka

予約センターフリーコール
0120-283-170

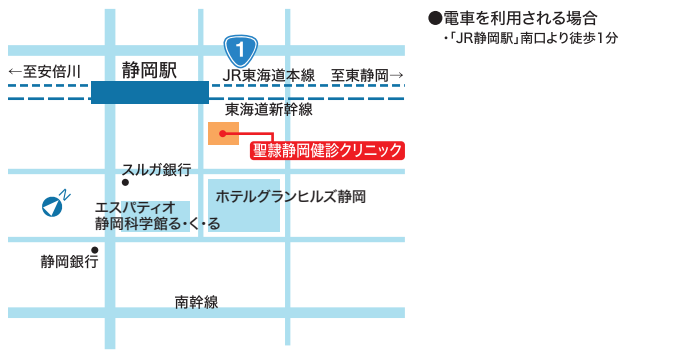
〒422-8006
静岡市駿河区曲金6-8-5-2 マークス・ザ・タワー東静岡
FAX.054-280-6252



聖隷静岡健診クリニック

予約センターフリーコール
0120-283-170

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



社会福祉法人 聖隷福祉事業団
保健事業部

聖隷健康診断センター
聖隷予防検診センター
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。



社会福祉法人 聖隷福祉事業団
保健事業部

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 —

vol.80
2022年 新春号



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。

▶生徒さんのことは… 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。