

体力をつけて転倒を防ごう

現実から目を逸らさないで!! 転倒、明日は我が身かも

1. 例年の事故件数No1は転倒です。
2. 3日に1人が転倒によるケガをしています。
3. 転倒によるケガの半数近くは「骨折・ひび」の重傷になっています。

対策として「身体機能の低下の自覚」をした上で、「日々の運動」が必要です。

スロートレーニング

筋力アップをしましょう。

〔例示は腹と太ももの筋力アップに効果〕



ウォーキング

歩幅は大きく少し速く歩きましょう。



水泳

水泳はヒザや腰に負担が少ない全身運動です。
チャレンジしてみましょ。

注意

- 持病のある方は事前に医療機関に相談をしましょう。
- 体調の悪い時は無理をしないようにしましょう。
- 準備体操してから泳ぎましょう。



ポイント

無理せず、楽しく、運動を続けましょ。

安全心得10ヶ条



1

作業は、安全第一を心がけ、急いだりあわてたりしないこと。

安全第一



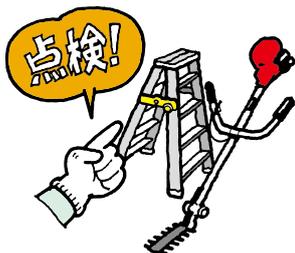
6

作業現場は、常に整理整頓を心がけること。



2

器具類は、使用する前に必ず点検すること。



7

共同作業では、合図、連絡を正確に行うこと。



3

服装・履物は、作業に合った動きやすいものにすること。



8

帰宅するまでは仕事のうち、交通事故に気をつけること。



4

作業前には、軽い柔軟体操をして体をほぐすこと。



9

健康には常に注意し、良好な状態で就業すること。



5

加齢による諸機能の低下を十分に認識し、無理をしないこと。



10

仕事の前日は、十分睡眠をとるように心がけること。



安全就業基準、作業別安全就業基準を守ることでより安全性は確実に高まります。

