

# シルバー会員のみなさまへ

**安全第一**


## 転倒事故・転落事故にご注意!!

### ① 県内シルバー会員の転倒事故例

**令和5年度20件発生**

#### 「つまずいて」転倒

- 通勤途上の歩道で、石につまずき、転倒（左肋骨を歩道に打ちつけ、亀裂骨折）
- 除草作業中、墓の石段につまずき、転倒（左足つけ根骨折）
- 事務所玄関のスロープでつまずき、転倒（左肩を強打）
- 通用口の段差でつまずき、転倒（鼻骨折）



#### 「バランスを崩して」転倒

- 歩いて自転車を所定の場所に移動中、バランスを崩して、自転車とともに転倒（右まぶた打撲と創傷）
- 除草作業中、バランスを崩して、後ろ向きに転倒（刈り済みの竹が尻に刺さり負傷）



#### 「すべって」転倒

- 玄関の階段で、すべって転倒（左手親指骨折）
- 草刈作業の後片付け中に、足をすべらせ転倒（腰を圧迫骨折）
- 剪定中に、木から庭石に降りる際に、すべって転倒（右足の踵打撲）



#### 「物にぶつかって」転倒

- 手に持っていた空き箱が壁掛けの計測器に当たり、その反動で転倒（腰打撲）



### 転倒の防止対策

#### 加齢による筋肉の衰えを防ぐ

- 日頃から、こまめに体を動かして、体力の維持に努める。
- バランスのよい食事を心がける。



#### 4S（整理・整頓・清掃・清潔）

- 歩行場所に物を放置しない。
- 床面の汚れ（水、油、粉類等）を取り除く。



#### 足元に注意する

- 階段は、一段一段慎重に、手すりを使って昇り降りする。
- 適切な明かりを確保する。
- 雨などで、すべりやすい場所では、小さな歩幅で歩行する。
- すべりにくい靴を履く。



#### 転倒しにくい体づくりをする

- 日常生活に、ラジオ体操やストレッチ体操を取り入れる。
- エクササイズ（健康増進や体力維持などを目的として行う運動全般）を行う。  
※裏面を参照ください。



### ② 県内シルバー会員の転落事故例

**令和5年度14件発生**

#### 打ちどころによっては 命に関わる重大事故

- 剪定作業中、脚立がぐらついて転落（右肩、左足太もも、右側頭部打撲）
- 剪定で高さ約1.5mのブロック塀に足をかけて、作業中バランスを崩して、後ろ側の道路に転落（左肋骨骨折）
- 剪定作業中、約2mの高さの足場板から足をすべらせ転落（背骨骨折）



### 転落の防止対策と 転落したときの対応等

- ハシゴ、脚立等を使用する場合は、
  - ・脚立はすべり止めをしっかりと地面に食い込ませ、踏さんは水平に設置する。脚立の天板での作業は禁物。
  - ・三脚を植木等にロープで固定する。
  - ・安全帯をつける。
  - ・無理な姿勢で作業しない。
  - ・ブロック塀を足場にしない。
  - ・転落したときに命を守るため、必ず、ヘルメットを着用し、あごひもはしっかりと結ぶ。
  - ・転落したときに、すぐに医療機関等に連絡するため、必ず、複数名で作業を行う。（単独で作業は行わない。）
- 頭を打った場合は、時間が経過してから異常が出ることがあるので、医療機関で受診する。



# 毎日3分でできるエクササイズ

動けるスペースを確保し、すべりにくい床を選びましょう。

体調に合わせて動きましょう。運動前後には水分補給をしましょう。

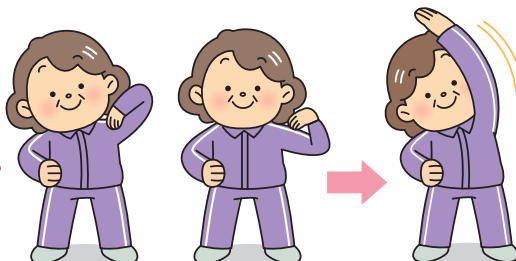
<https://youtu.be/H4w22KbCtzs>



出典：厚生労働省ホームページ

## 体側のストレッチ

- ①左手を肩に添え、体を横に倒しながら肘を上にあげ、戻す。
- ②3回目に肘を伸ばし、キープする。反対も同様に行う。(左右1回ずつ)



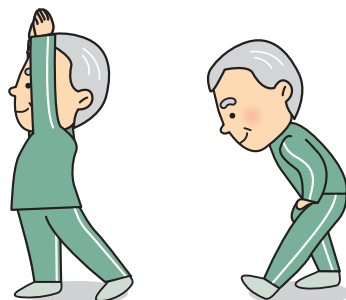
- ・3回目に肘を伸ばした時は、指先を遠くに伸ばすイメージで行う。

### 効果

- ・上半身の動きをよくする。
- ・手をあげやすくする。

## ももの裏のストレッチ

- ①半歩前に片足を出し、上体を上に伸ばし、お尻を後ろに引く。
- ②お尻を引いたところでゆっくり止まる。反対も同様に行う。(左右1回ずつ)



- ・お尻を引いた時に、つま先をしっかりと持ち上げる。

### 効果

- ・ももの裏側の柔軟性向上
- ・腰痛の予防・改善

## ももとふくらはぎのトレーニング

肘を曲げ、両手を上にあげ、下から荷物を持って棚の上に乗せる様に動く。(4回)

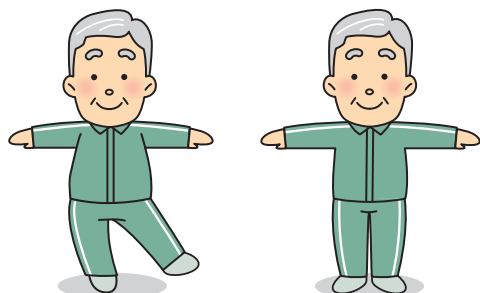


- ・つま先でバランスをしっかりととる。

### 効果

- ・太もも・ふくらはぎの筋力アップの効果
- ・物を持ち上げる時の動きの習得

## お尻の横のトレーニング



両手を横に水平にあげ、片方の足を横に4回持ち上げる。反対も同様に行う。(左右1回ずつ)

- ・足は45度を目安にあげる。

### 効果

- ・足を横に安定して出しやすくなる。
- ・バランス能力の向上



公益社団法人石川県シルバー人材センター連合会

〒920-0862 金沢市芳斉1丁目15番15号  
TEL: 076-222-4680 FAX: 076-222-4681