

今回は、「転倒災害防止セルフ対策」・「姿勢改善の勧め」の二つのテーマです。

【転倒災害防止セルフ対策】

仕事中・通勤途中を含めて、転倒（つまずき・滑り・踏み外し）災害防止のためのセルフ対策について、ご案内します。

① こんなところに注意！！

- ✓ **「つまずきやすい」ところ**
 - ・床面の凹凸、段差、ついたて脚部
 - ・床上の配線やケーブルカバー
 - ・人混み、街路時の植え込み
- ✓ **「滑りやすい」ところ**
 - ・床面の水、油、凍結路面
 - ・マンホール、格子状の溝蓋
- ✓ **「踏み外しやすい」ところ**
 - ・階段（特に降りるとき）
 - ・はしご、脚立の昇降時

② 転倒しないためのポイント

- ✓ 時間に余裕をもって行動する
- ✓ すり足は転倒しやすくなる
かかとから着地を意識して改善
- ✓ 滑りやすい場所は小幅で歩行する
- ✓ 足元が見えない状態で作業しない
- ✓ 作業に適した靴、転倒しにくい靴を着用する
- ✓ 歩行場所に物を放置しない
- ✓ はしご・脚立作業時は、ヘルメット着用必須を含め、安全確保
- ✓ 転ばない体づくり（片足立ちなど）

③ 階段昇降時の留意点

階段の昇降時は、足の筋肉だけに頼らず、なるべく身体全体を使うようにしましょう。

- ✓ 足を先に出すのではなく、骨盤や腰で足を引き上げるようにする
- ✓ 足の裏全体で着地する
- ✓ 左右の足が着地する位置を骨盤の幅よりも外側にする
- ✓ 階段を降りるときは、つま先から降りることを意識する
- ✓ 重い荷物や大きな荷物を抱えての昇降は避ける
- ✓ 手すりのある階段では、手すりを利用する
- ✓ 駅など人混みで、階段を降りるときは、要注意！ちょっとしたことで大きな転倒事故につながる
ながらスマホ厳禁、ポケットに手を入れて歩かない

④ 転倒しにくい靴選び

- ✓ 靴底に凹凸があり、滑りにくいもの
- ✓ つま先部が床面から一定の高さがある
- ✓ 指の付け根を適度に曲げられる
- ✓ 靴の前後の重量バランスがとれている
- ✓ 安全靴は、個装箱にJISマーク有、プロスニーカーは、靴のべろ裏面に耐滑性のピクト表示有を確認する

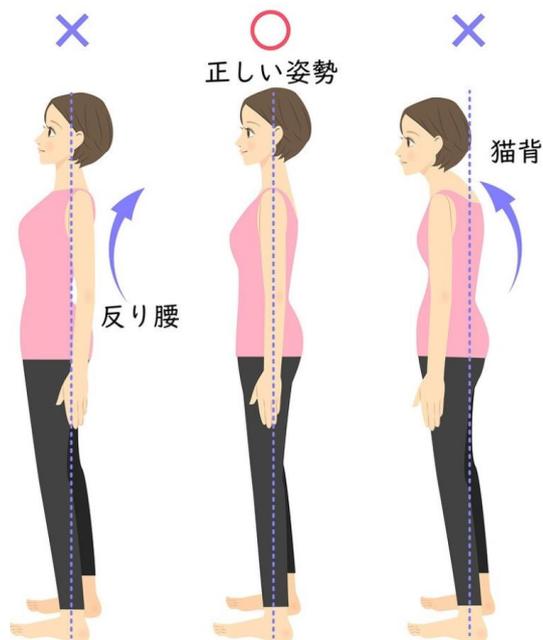
【姿勢改善の勧め】

悪い姿勢と呼ばれる、ねこ背やそり腰などの「不良姿勢」は、腰痛や背部痛を引き起こし、日常生活や就労、運動などに問題を生じます。近年の労災事故の推移をみると、不良姿勢からくる「動作の反動・無理な動作」の項目が増加傾向にあります。ここでは、姿勢改善のポイントについて、ご案内します。

① 立っているときのチェックポイント

日常的にさまざまなポイントを意識するのは難しいのですが、立っているときには、なるべく次の点に気をつけましょう！

- ✓ あごを引く
- ✓ 背筋を伸ばす
- ✓ 膝を延ばす
- ✓ 下腹は少し力を入れ、引っ込める

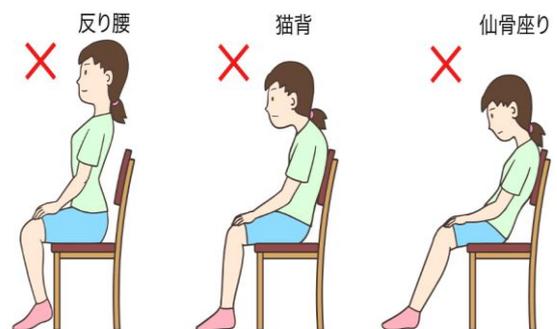
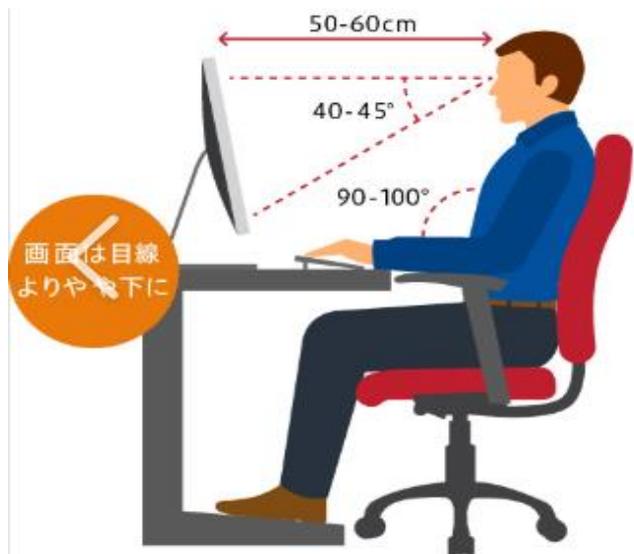


② 座っているときのチェックポイント

座っていると楽で疲れにくいと考えてしまいがちですが、姿勢が崩れていたり、長時間座り続けていると、健康面のリスクが高まるとされています。次の点を意識しましょう！

- ✓ 椅子に深く腰掛ける
- ✓ 骨盤を立てて座る
- ✓ 背筋を伸ばす
- ✓ 足の裏全体を床につける
- ✓ 長時間すわりすぎないように、時折、立つ・歩くようにする

○ 正しい座り方



労災事故防止のため、作業中の無理な姿勢や不安定な姿勢にも、十分注意しましょう！！

「ご安全に safety-first」