



松本市社会福祉協議会キャラクター  
つむぎちゃん



## 10月10日は転倒防止の日です

(日本転倒予防学会制定)

労働災害の中で最も割合が大きいものが「転倒」によるものです。

当会でも例年転倒による労災が最多となっています。今年度についても9月28日現在の労災の件数は3件と減少していますが、全て転倒によるものです。

転倒災害はいったん発生してしまうと骨折等により1ヶ月以上の休業を要する割合も高く、予防することが重要です。

この機会に、まずは転倒の危険がないかチェックをして環境の見直しからお願いします。



- ☑ 通路、階段、出口に物を放置していませんか
- ☑ 床の水たまりや水、油、粉類などは放置せずその都度とり除いてありますか
- ☑ 通路の階段を安全に移動できるように十分な明るさ(照度)が確保されていますか
- ☑ 靴はすべりにくくちょうど良いサイズのものを選んでいませんか
- ☑ 転倒しやすい場所の危険マップを作成し、周知していますか
- ☑ 段差のある箇所や滑りやすい場所などに、注意を促す標識をつけていますか
- ☑ ポケットに手をいれたまま歩くことを禁止していますか
- ☑ ストレッチや転倒予防のための運動を取り入れていますか
- ☑ 転倒を予防するための教育を行っていますか



(厚労省「安全・安心な職場づくりにとりくみましょう」より)

※「危険の見える化」ステッカーもあります。必要がありましたら総務課までお問合せください。

## “秋バテ”にご注意ください

暑さ厳しかった夏が過ぎ、秋の気配が濃くなってきました。

過ごしやすい時期になったはずなのに、なんとなく調子が悪い、元気が出ないなどの不調を感じることはありませんか？

- 疲れやすい、疲れが取れにくい ●気分が落ち込みやすい ●やる気がでない
- 食欲不振 ●身体がだるい ●朝すっきり起きられない ●頭痛 ●めまい など

もしあるとしたら“秋バテ”かもしれません。

夏の暑さの疲れや、クーラーや冷たい飲み物などによる冷え、日により、さらには一日の中でも気温差が大きいことで起きる自律神経の乱れ等が主な原因となり9月頃から発生する体調不良の総称として“秋バテ”といわれるようになってきました。

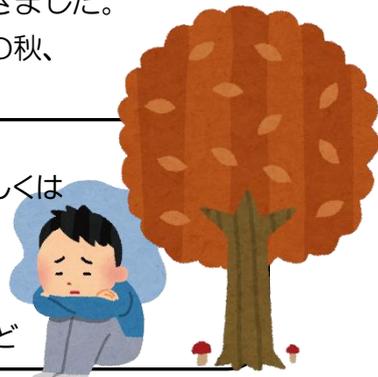
「ちょっとした不調だから」と放置せず、早めに対策をして食欲の秋、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋…を楽しみましょう。

### ○ 冷え対策

気候に合わせた服装 / 入浴時は湯船につかる / 飲み物は常温もしくは温かいものを など

### ○ 自律神経(交感神経と副交感神経のバランス)を整える

起きる時間と寝る時間を一定にした規則正しい生活を心がける  
朝は朝日を浴びる / 適度な運動 / お風呂で身体をあたためる など



# インフルエンザ予防も忘れずに



10月より各医療機関でインフルエンザの予防接種が始まります。

新型コロナウイルス感染症の予防策が徹底されていることもあり、インフルエンザの感染者数は減少しています。当会でもここ2年間はインフルエンザの感染確認0が続いています。

しかし今年度、長野県内では既に9月に集団感染が1件報告されました。

日本感染症学会の報告によると一足先に冬を迎えたオーストラリアでは、2020年度以降日本と同じようにインフルエンザ感染者が少数であったが、今年は4月後半から感染報告が増加し、例年を超えるレベルの患者数となっているそうです。

また、過去2年間流行がなかったことから、集団免疫が落ちていることが考えられ、いったん感染が起きると大流行につながる可能性もあると懸念されています。

新型コロナ対策がインフルエンザ予防にも役立っていることは言えますが、油断することなく今年の秋冬もインフルエンザ予防を意識してお過ごしてください。

当会でも昨年度同様、インフルエンザ予防接種の補助を実施します。体質等に心配のない方は積極的な接種をお願いします。



## 新型コロナウイルス 復帰後も無理せず

新型コロナウイルス感染症の第7波の感染拡大はゆるやかに減少傾向にありますますがまだまだ多くの感染確認が続いており、当会でも職員の感染が増加しています。

幸い重症化することなく職場復帰ができています。しかし、療養期間が終了し、ウイルスが検出されない状態となっても倦怠感や咳が続くなどの罹患後症状いわゆる後遺症が心配されます。

WHOの定義では「新型コロナウイルス感染症に罹患した人見られ、少なくとも2ヶ月以上継続し、他の疾患による症状として説明がつかないもの」とされています（主な症状については下表参照）。

2ヶ月という長期間にまではならなくとも、復帰直後は症状が改善しきれていなかったり、体力が落ちていたり、気持ちが安定しなかったりと本調子ではない場合もあるかと思います。そんな時は無理をせず、心身の回復を最優先に考え、休める時は休みましょう。周囲の皆さんも気を配り、本人に不調があった時に訴えやすい環境を用意できるようにしてください。

また、万が一後遺症が疑われる状態が続く場合は医療機関や保健所相談窓口にご相談をしてみてください。

新型コロナウイルス感染症 罹患後症状(後遺症) 主な症状	
全身症状	倦怠感 / 関節痛 / 筋肉痛
呼吸器症状	咳 / 喀痰 / 息切れ / 胸痛
精神・神経症状	記憶障害 / 集中力低下 / 不眠 / 頭痛 / 抑うつ
その他の症状	嗅覚障害 / 味覚障害 / 動悸 / 下痢 / 頭痛

(参考: 長野県HP)