解体通信

新解体　第０２９号（２０１９．０9）

総務情報委員会

せっかく、工程、品質、原価管理が優秀で完工したのに事故、災害を引き起こし、困ったって経験ありますよね。事故、災害は「起きた」でなく、「起こした」ものである。突然、天から舞い降りてきたものではありません。『こうすれば事故、災害は起こさない』を考えて見ましょう。

1．自己管理能力が安全を作る

安全確保の為の心と身体の両面から健康を作り、高める

2．疲労が及ぼす事故や障害への影響

　　精神的疲労と身体的疲労によって起こる、パワーの低下

●精神活動（事務、学習、対人関係等）によって起こる精神的疲労

ミス、事故、サービス等の低下

集中力、注意力、判断力等の低下⇒　心のパワーの低下

●身体活動（運動、労働等）によって起こる身体的疲労

　筋力、視力、聴力等の低下⇒　身体のパワーの低下

□その日の疲労はその日のうちに解消する・・心と身体の手入れ

□疲労しにくい心と身体づくりを行なう・・適度な運動

3．毎日を快適に楽しむ為のストレスとの付き合い

心をほぐす＆身体をほぐすでその日のストレスを溜めない、上手に付き合う

4．心と身体の健康、楽しく実践、安全エクササイズ

①作業前の準備にストレッチ体操

②作業の合間にリフレッシュ　　　　　　転倒防止、腰痛/肩こり/膝痛の予防

③作業後のケアー＆リラックス

5．毎日の安全と活躍を支える、継続運動

　「いつでも」「どこでも」「無理なく」「楽しく」行なえる、ストレッチ体操の実践

健康力の高い、元気なハツラツ集団が、安全職場、活力ある職場を形成し、「快適な職場」を作り、社業発展に寄与することは言うまでもありません。施工技術、新機械導入等も重要ですが健康」な心と身体を作ることも忘れてはなりません。