

## 衛生委員会だより

社会福祉法人ならやま会 衛生委員会  
平成 29 年 8 月号 担当事業所もえぎ

### 8月の衛生委員会

今年度もストレスチェックがあります。次回の衛生委員会にて、各事業所の安全衛生推進者にストレスチェックシートをお配りしますので、皆さんストレスチェックシートの回答にご協力ください。

#### 1 労働と疲労

夏真っ盛りで、毎日暑い日が続いていますが、皆様夏バテなどしていませんか？

私達は毎日職場で働き、家庭で家事をしています。その結果として、色々な変化が体に起こっています。その変化の程度が通常範囲を超えたとき私たちはそれを疲労と感じます。

一般的に疲労とは①疲れの自覚がある事 ②体の状態、特に機能に不調をきたしてくること

③仕事の能率が低下する事の3つを伴うものとされています。

#### 2 疲労の予防

疲労の予防には、次のような対策が考えられます

①個人の作業能力や身体条件に適合するように、作業量を決める事。

②同一姿勢を長く保持するような静的作業は、局所の疲労をまねきやすいので、できるだけ動的作業を入れるよう作業方法を工夫すること。

③労働時間を適正なものとし、長時間労働を避けること。

④作業の途中に適当な間隔をおいて、作業休止時間を入れること。

⑤労働時間中に適当なところで簡単な体操を実施すること。

⑥十分な休養や睡眠をとる事。1日の生活時間の配分を適正にし、睡眠時間を犠牲にしないことなど。



#### 3 疲労の回復

疲労の回復には、十分な休憩や睡眠が基本ですが、更に次のような方法も考えられます。

①労働に必要な栄養を量的にも質的にも十分にとること。

②軽い運動や入浴、マッサージによって血行を良くすること。筋肉に蓄積した老廃物を排出することになり、疲労回復に役立ちます。

③コーヒーやお茶などは、疲労の回復にも役立ちます。



色々書いてきましたが夏は特に疲れやすい季節です。十分な睡眠や食事を取り、生活のバランスを整えるとともに、年休なども利用してリフレッシュを計り、生活環境、職場環境を整えていきましょう。

参考図書 衛生推進者必携 P100 労働生理より