

メンタルヘルス通信



ココロリフレッシュルーム Vol:87 2012・12・1

○ 油断大敵！

今年は例年になく遅い初雪となりました。先月27日の低気圧の影響は大きなものでした。送電線の鉄塔が倒壊するなどした影響で、胆振管内では広い地域で停電が発生し、特に登別・室蘭では被害が深刻で、各事業所でも対応に追われました。各地に避難所が設けられるなど、寒さと心細さに身を縮めて過ごした人は少なくありませんでした。まだ完全に普段の生活に戻っていないという人もいるでしょう。私たちの生活がいかに電力に頼ったものであるかを痛感しました。災害時などいつもと違う事態が発生した時こそチームワークが問われます。冷静に対応できると思っている、いざレギュラーが発生するとどうしてもばたばたしてしまうものですから、日頃から各事業所間の連携も深め、協働の意識を高めていきたいですね。

災害に関する意識を高めようと、気象庁のHPから警報や注意報の種類を調べてみました。警報は“重大な災害が起こるおそれのあるときに警戒を呼びかけて行う予報”であり、注意報は“災害が起こるおそれのあるときに注意を呼びかけて行う予報”なのだそうです。気象庁では、7種類の警報と16種類の注意報を発表しています。備えあれば憂いなしです！平常時こそ、災害発生時の心構えなど、各事業所での備えや対応を確認しておきたいですね。

◀ 警報：重大な災害が発生するおそれのある場合 7種類 ▶

- ・大雨警報：大雨により重大な災害発生のおそれがある。ex) 浸水災害、土砂災害
- ・洪水警報：大雨、長雨、融雪などにより河川が増水し、重大な災害発生のおそれがある。
ex) 河川が増水や氾濫、堤防の損傷や決壊
- ・大雪警報：大雪により重大な災害発生のおそれがある。
- ・暴風警報：暴風により重大な災害発生のおそれがある。
- ・暴風雪警報：雪を伴う暴風により重大な災害発生のおそれがある。暴風に加え雪を伴うことによる視程障害(見通しが利かなくなるなど)などによる重大な災害発生のおそれについても。
- ・波浪警報：高い波により重大な災害発生のおそれがある。
この場合の高波は地震による津波とは全く別のもの。
- ・高潮警報：台風や低気圧等による異常な海面の上昇により重大な災害発生のおそれがある。

◀ 注意報：災害が起こるおそれのある場合 16種類 ▶

- ・大雨注意報
- ・洪水注意報(河川特定時→指定河川洪水注意報)
- ・大雪注意報
- ・強風注意報
- ・風雪注意報
- ・波浪注意報
- ・高潮注意報
- ・濃霧注意報
- ・雷注意報
- ・乾燥注意報
- ・着氷注意報
- ・なだれ注意報
- ・着雪注意報
- ・融雪注意報
- ・霜注意報
- ・低温注意報

これからの季節は氷雪に関連した予報【大雪警報や風雪注意報、着氷注意報(通信線や送電線、船体などへの被害)など】や、寒さに関連した予報【低温注意報(水道管の凍結や破裂のおそれなど】が多くなされるものと考えられます。さらに寒さが厳しくなるとブラックアイスバーンによる交通事故なども発生してくると思われれます。日中でも建物の陰になっているような道路など部分的に凍っている可能性のある道路は多くありますから、運転には十分気をつけましょう。

§：44 ロコモティブシンドローム

12月は忘年会シーズンですね！各事業所での計画も進んでいるのではないのでしょうか。冬は暖かい部屋にこもってお鍋をして過ごすに尽きる！という人もいるかと思いますが、みなさん運動不足ではありませんか？今回は、予防に努めたい“ロコモ”について考えていきたいと思います。



○ ロコモティブシンドロームとは

「ロコモティブシンドローム」という言葉を聞いたことのある人はいますか？“ロコモ”と略して使われることも多いようです。最近では、TVや雑誌などでも取り上げられています。ロコモティブシンドローム(locomotive syndrome：運動器症候群)は、運動器の障害による要介護の状態や要介護リスクの高い状態をあらわす言葉です。骨や関節、筋肉など運動器の働きが衰えてくると、立つ・歩くなど、暮らしの中での動作が困難になり、杖や車椅子などの道具や人の助け(介護)が必要になったり、寝たきりになってしまう可能性が高くなります。ロコモティブ(locomotive)は“機関車”という意味があり、能動的な意味合いを持つ言葉です。運動器は人間の動きの根幹だと言っても過言ではないほど、日常生活を送るために大切です。

*運動器とは・・・

骨や筋肉、関節、靭帯、神経など人間のからだの動きを担当する組織や機関の総称。

私たちが動くためには、骨や関節などの状態が良好に保たれ、神経が正しく機能し筋肉を動かせるということが必要です。運動器はすべてが連携しており、どれか1つの機能が悪くなっただけでもからは動かなくなってしまいます。運動器の障害は加齢とともにリスクが高まりますが、日常生活の習慣も大きく影響するため、日頃から意識することが肝心です。ロコモは、メタボリックシンドロームや認知症と並び、健康寿命の短縮や要介護状態を招く3大要因の1つとされています。健やかに自分らしい当たり前の毎日が続けていくためには、日頃から適度な運動を心掛けるなど生活習慣を見直し、ロコモ予防に努めることが大切です。次回は、ロコモチェックとロコモ予防トレーニングについて取り上げたいと思います。



先月24日に札幌で行われた“北海道日本ハムファイターズ優勝パレード”を見に行ったという人はいますか？私はTVで見ましたが、大勢のファンたちが声援を送っていましたね。選手たちの喜びにあふれた生き生きとした表情、寒空に舞い上がった紙吹雪がとてもきれいでした。どのようなことであっても何かに一生懸命に取り組んでいる人の姿は、ただ見ているだけでエネルギーをもらえるような気がします。しかし、あの紙吹雪はどのようにして片付けたのでしょうか。ふと掃除をする人の立場になって考えてみると、雪が降り積もっていなくて良かったのではないかな～と思いました。私たちもうすぐ年末の大掃除ですね！

*バタバタと忙しい12月“師走”がやってきましたよ！ ココロ リフレッシュルーム 0142-76-4780