

守りと攻めでシニアを取り込め！

企業における

ジェロントロジーの活用

シニアアクセス
代表

上田 博司

URL <http://www.senior-access.com>E-mail ueda@senior-access.com

第3回

「職場における安全対策」加齢に伴う身体変化と
ヒヤリハット防止に向けた労働環境の構築について

若年層の労働力が減少していく中、法的支援や助成金による外的支援だけではなく、ジェロントロジーを活用した内的努力が、企業の人材確保や高齢者の活用につながることを前回紹介しました。総務省の調査では、高齢の就業者数は過去最多となり「働けるうちは働こう」という人が増えています。今回は、加齢による身体変化に加え、衛生管理者としての知見も踏まえて、労働環境の改善と安全についてお伝えします。

加齢から考察する
安全対策とは

●加齢は若者にも訪れる

身体の加齢変化に応じた職場の安全対策は、全社員に対する健康と安全への配慮になります。

私が、これまで関わってきた企業は、高齢者をひとつの集団として安全対策を講じているところがとても多くみられました。

年齢は単なる数字であって、身体の変化はある年齢に達してから急に起きるわけではありません。若者も加齢とともに、徐々に身体が変化していくと捉え、個々の社

員のための対応策を考えていくことが重要です。

職場が加齢に対する理解と配慮を示すことで、社員一人ひとりが自身の身体的な変化にともなう職場における調整を受け入れやすくなります。これにより年齢や健康状態にかかわらず、すべての社員が大切にされて職場での包括的な改善や取り組みが促進されます。

先般、私のところに、某施設から「大手企業を定年退職したドライバーを雇っているが、顧客を迎える際の事故のリスクを危惧している。彼らを対象に研修ができるか」と相談がありました。

そこで、私は「高齢者への加齢アプローチだけでなくマイカー通勤をする若い職員も含めた、より多くの参加者を募ることで、交通安全についての対策を、施設全体で見つめ直す機会を提供してはどうでしょうか」と進言し、実際に、異なる年齢の参加者が加わったグループワークなども含めて、これまでとは違った気付きが研修を通じて得られました。

加齢と身体変化

加齢に伴う身体の変化には個人差があり、仕事に影響を及ぼす一般的な変化では、以下の5つが挙げられます。

「五感の変化」…加齢に伴い、五感（視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚）が低下する傾向があります。特に視覚や聴覚の低下は日常業務に影響をもたらします。嗅覚、味覚、触覚についても業種によって影響を与える可能性があります。

「筋力の低下」…年齢とともに筋肉量が減少し、筋力が低下する傾向があります。体力が低下することにより、身体を使う作業などが困難になることがあります。

「骨密度の低下」…加齢に伴い骨密度が低下し、骨折や骨粗鬆症のリスクが増加する可能性があります。

「関節の柔軟性の減少」…関節の柔軟性が低下し、関節の可動域が制限されることがあります。これにより、作業時の無理な姿勢から関節痛や腰痛などを引き起こす可能性があります。

「バランスの悪化」…年齢に伴い身体バランス感覚が低下し、転倒やけがのリスクが増加する可能性があります。

**加齢に伴う
集中力と注意力の変化**

年齢と集中力の関係は複雑で様々な要因により、個人差がみられます。一般的に、若者は集中力が高く注意力が長続きしやすいのですが、年齢が上がるにつれて集

中力や注意力が衰え社会生活に影響が出てきます。その要因として認知機能の低下、注意散漫、忘却、身体的疲労、慢性疾患、ストレス、睡眠不足などが挙げられます。

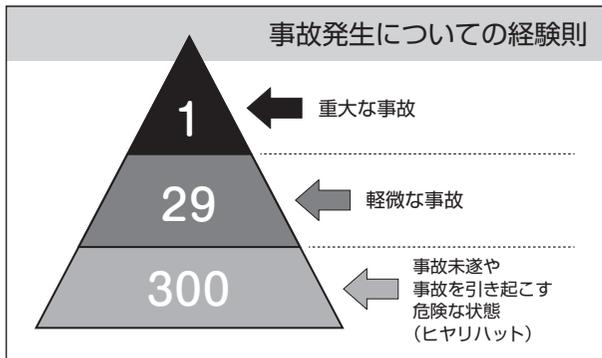
一方、年齢とともに経験や知識が蓄積され、それが集中力にプラスの影響を与えることもあり、また、適切なストレス管理や健康的な生活習慣、認知トレーニングなどを行うことで、高齢になっても集中力を維持・向上させることが可能です。

このように、年齢と集中力の関係は単純ではなく、個々の状況や取り組み方によって異なり、職場においても多くの対処方法があります。

**経験則としての
ヒヤリハット**

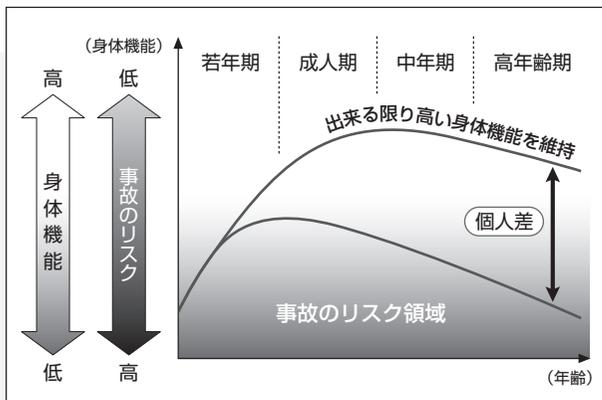
加齢に伴う身体変化を理解しつつ、労働環境を改善したり、ヒヤリハットの防止に努めたりすることは、企業にとって社員を労働災害から守り、安全かつ安心して長

図1 ハイシリッヒの法則とヒヤリハット



年にわたって働いてもらうための必須課題です。日々の業務においては、労働災害には至らずともヒヤリハットが発生することがあります。そこで、労働安全やリスク管理で使用される経験則として、事故の氷山モデルとして知られる「ハイシリッヒの法則」がよく使われます。これは、一つの重大事故の背後には29の軽微な事故、そして、そ

図2 身体機能の変化と職場における事故のリスク



の背景には300のヒヤリハットが存在するというもので、ハイシリッヒの法則は、労働災害には何かしらの予兆や原因が必ずあるという教訓を示しています(図1)。

●加齢とヒヤリハット
加齢に伴う少しずつの身体変化も、徐々に事故につながるリスクとして表面化していくと考えられます。そうすると、ヒヤリハット、

軽微な事故、重大な事故など、それぞれの数も増加することになります。また、ヒヤリハットの数が少なくても、軽微な事故や重大な事故の数に容易につながっていく可能性が出てきます（前頁図2）。

職場においては、加齢に伴う身体変化を理解しつつ原因となる変化や危険な状況をいち早く見つけ出し、早めに対処して減らしていくことが大きな事故や災害を予防することにつながります。

加齢変化に応じた安全対策

社員の加齢変化に応じた安全対策は、以下の①～④になります。

①労働環境の改善

「職場環境の整備」…年齢を重ねるにつれ、身体的な制約や健康上の問題が発生する可能性が高まります。バリアフリー化による段差や障害物の除去、手すりの設置など、物理的な安全対策を施すことで社

員が安全に移動できる環境づくりができます。

「作業環境の調整」…加齢とともに作業に対する身体的な負荷が増加することがあります。視力の低下を補うための照明、作業台や椅子の高さ調整による姿勢のサポート、作業場所のレイアウトの最適化、人間工学やユニバーサルデザインを取り入れた作業環境によって、快適性と安全性を確保し社員が仕事に集中して打ち込める環境を提供します。

②事故対応の周知

「緊急対応の周知」…普段から緊急時における対応を社内周知しておきます。些細なリスク要因がヒヤリハットや事故につながっていないよう、対応マニュアルの再点検とさらなる周知を図ることで社員の安全性を高めます。

「訓練と教育プログラム」…安全に関する訓練や教育プログラムを定期的に実施し、安全管理者だけでなく、社員自らがリスクを認識

して適切に対処できるようにすることが重要です。

③勤務調整

「勤務の柔軟性」…加齢によって身体的な疲労やエネルギーの低下が起こる場合があるため、フレックスタイムやリモートワークのオプションを導入することで、社員が自分のペースで仕事を進めることができるようになります。

「適切な仕事」…加齢によって特定の身体能力が低下する場合があるため、重い物の持ち運びや長時間の立ち仕事など、身体的に負担の大きい作業が軽減できるよう調整することが大切です。

④健康管理

健康診断や健康相談の提供、運動や栄養指導の実施など、健康管理プログラムや予防策の提供を通じて、社員の生活習慣を含む健康管理を支援する取り組みを促進することで、社員の健康状態を維持

し職場の安全を確保して、労働能力を向上させることができます。

《事例》健康管理の活動

S社（兵庫県）では、社員の体力向上や日々の健康維持を図る目的で、1日の中で身体が少し疲れ始める15時頃に一斉に休憩時間を取ってラジオ体操でリフレッシュしています。その際、毎日継続しても飽きがないように、日本各地のご当地の言葉によるユーモア号令が入ったCDを使用して、3分間楽しく体操をしています。

《事例》健康増進イベント

M社（青森県）では、社員の健康増進のため、毎年秋にウォーキングイベントを実施しています。

これは、業務内容に直結してはいないものの、イベント期間中に社員が通勤や週末の活動を含めて歩数換算した数字を1日ごとにデータ入力し、目標を達成した社員には季節の果物や健康食品がプレゼントされるという企画です。

期間中に参加者のモチベーションが下がらないように各週の個人

ランキングを公表し、社員の余暇活動の紹介や、社内の有志が昼食後の散歩でゴミ拾いをしたことなどの報告もしています。

国による補助金制度

今年度、厚生労働省は、社員の健康増進を図る中小企業を対象に「エイジフレンドリー補助金」を新設しました。

- ① 高齢労働者の労働災害防止対策
- ② 労働者の転倒や腰痛を予防するための専門家による運動指導等
- ③ コラボヘルス等の労働者の健康保持増進

各々の取り組みに対して補助を行うもので、今年10月末までが応募期間となっていますので、ぜひ活用を考えてみてください。

《事例》個人で考える安全対策

S社（大阪府）では、社員の安全意識を維持させ労働災害を防止するために、部署単位で「1人K

Y（危険予知）」という活動を行っており、各社員が週間スケジュール一覧表に想定した安全対策を記載し、週始めのミーティングで発表しています。

例えば「屋外作業では熱中症になる前に水分補給をする」など、抽象的なものではなく具体的な内容を書くことで、部署全体で安全対策を意識して行動するよう促す効果があります。

同社の某部署においてジェロントロジー研修を行った際には「屋外で作業をする際は、加齢にともなって暑さや喉の渇きを感じにくくなることから容易に熱中症になつてしまう可能性が高いので、ペットボトルのドリンクを常備して、こまめに水分補給をする」と、1人KYをさらに具体的な内容で紹介しました。

高齢者から得られる安全対策

職場における安全を考える際に高齢者であるというだけでネガテ

ィブに捉えられがちですが、それは常に正しいとはいえません。高齢者が職場においてヒヤリハットを防止するために、貢献できることがいくつもあります。

「経験と知識の共有」… 高齢者は長年の経験と知識を持っています。その経験から過去の事例や最善の方法（最良の事例）を若い世代や同僚と共有することで、同様のミスや事故を繰り返す可能性が低くなります。

「職場環境の改善提案」… 高齢者は職場の物理的な環境に関して、よりの確な改善提案ができます。例えば、段差の解消や手すりの設置など、問題や改善点を自ら提案し、積極的に安全で快適な職場環境を整えることができます。

「安全意識の向上」… 高齢者が職場で定期的な安全トレーニングやミーティングに、積極的に参加することで社内全体に安全意識を広めていくことができます。

「リスク管理への参加」… リスク管理のワーキンググループに積極的

に参加し、職場での潜在的な危険を識別し、予防策を提案することでヒヤリハットを事前に防止することが出来ます。

「メンターシップと相互支援」… 高齢者による若手社員や新人に対するメンターシップでは、職場の安全対策を教えることが出来ます。また、高齢者自身がサポートを必要とするケースもあり得るので、職場全体でお互いをサポートし合う企業文化を築くことも大事です。

以上のような、加齢で捉えるアプローチによる危険予知や高齢社員を活用するなどの安全衛生活動を通じて、中小企業では、全社員が効果的に業務に貢献できるような労働環境を構築していくことが出来ます。さらに、社員の健康的な生活の習慣づけや安全対策の積極的な実施によって、将来の健康や安全に対するリスクを最小限に抑えることが出来るようになります。生産性向上と全社員の幸福感の醸成につながります。