

県南さんぽだより第30号

発行所 茨城県南地域産業保健センター TEL: 0297-79-1066 FAX: 0297-79-1068 発行人 大西 慶造

ホームページアドレス <http://www.intio.or.jp/m-sanpo/>

「私と合気道」

私は、毎年5月の連休はじめの土曜日を利用して健保組合健診センターで1日人間ドックを受けるようにしています。

この時期だと連休で出掛ける人が多いため、比較的予約が取り易く受診者も少ないので検査が早く進み余裕を持って受診できます。

6年ほど前の人間ドックで不整脈の心房細動が見つかり、併せて心臓肥大と脂肪肝まで見つかり医師から直ぐに病院に行き精密検査を受けるよう指示されました。

翌週、掛かり付けの病院の循環器内科での精密検査の結果、心房細動と心臓肥大、脂肪肝が確認でき薬での治療と減量が必要と分かりました。

当時、身長175cm 体重88kgもありちょっと太り過ぎで、このままでは、脳障害だけではなく入院生活をも考えられ、まだ子供達も大学・高校・中学と通っているため、今私が倒れる訳にはいきません。

普段、運動と言えばテニスで汗を流したり水泳をしたりと比較的運動している方でしたが、質の問題だったのでしょうか？

その年の7月、剣道部に所属していた中学3年の三男が、夏の大会を最後に、部を引退するため、最後の試合を応援に行き、息子の勇姿をカメラに収めました。

息子の袴姿を見ていたら私も袴をはいてみたくなりました。しかし、50歳を過ぎ今更剣道はできません。

そんな時、息子の同級生が町の道場で合気道を稽古しており、合気道は試合が無く有段者になると袴をはけると聞き興味を持ち見学に行くことにしました。

早速、武道場に見学に行き、師範の許可を頂いて武道場の隅で見学していると厳しく指導されていた師範が来られ、気さくに声を掛けて下さり、合気道は老若男女を問わず武道の経験が無くてもできると言うことと師範の人柄に惹かれ合気道に入門すること

株式会社 安田製作所

藤代工場 理事 岡野 稔

にしました。

師範は、12歳で合気道開祖植芝盛平翁の下に入門され、現在、(財)合気会本部師範の磯山博八段で、国内は元より海外にもご指導に出掛けられている方でした。

ところで合気道とはどんな武道だろうか？インターネットで調べたら、古くから伝わる単なる武道と言うだけでなく、近代生活を人間的な実りのある豊かなものにするための心身鍛錬法として、更に護身術、健康法、青少年の健全育成等に最適な武道で、日本に伝わる数多くの武術を合気道開祖植芝盛平翁が難行苦行の結果、その奥義を極め、時代や流派を超えた新鮮な息吹と主張を持って大正年間に生まれた新しい武道です。

入門当初は受け身や基本的な体捌きを習い徐々に基本技も習うようになりました。また、その年の秋に師範が自宅の居間で二人の小学生に合気道を指導されてから三十年の歳月が経ち、三十周年記念演武大会が開催されました。

合気道には試合がないため演武大会が開催され、毎年五月の日本武道館での全日本合気道演武大会や鹿嶋での夏季合宿に参加し、徐々に上達するとともに体重も絞られ77kgまで落ち、気が付いたら心臓肥大、脂肪肝が無くなり、心配されていた心房細動も発生回数が減って今では皆無となり合気道の効果があったのかなと感じています。合気道は「呼吸法を大切にし、無理な力を出すことなく、相手の力を自分の動きに吸収する」といわれており、これを実践することが知らず知らずのうちに健康に繋がったのではないかとおもいます。

私は、合気道だけではなく、仕事や健康面でも努力を怠ることなく精進し、これからも合気道を続け、近い将来、袴をはいて演武が出来るように努力して行こうと心に決めた昨今です。

【県南地域産業保健センターから】

● 新型インフルエンザ対策（企業におけるパンデミック対策）における事業継続を考える

前号（さんぽだより29号 新型インフルエンザの最近の状況）に続き対策関連情報です。

昨年夏より、厚生労働省の新型インフルエンザ専門家会議から、「事業主・職場における新型インフルエンザ対策」を始め、数々のガイドライン改定案が検討され、09年2月17日に改定ガイドラインが示されました。企業においては新型インフルエンザ対策の策定し実効性あるものにしたいたいものです。**企業の存続のために、新型インフルエンザ発生に備え事業者が事前対策として準備すべき事項**

1. 危機管理体制の確立

- ・ 経営者を長とする対策会議等の設置
- ・ 産業医や衛生管理者との連携
- ・ 新型インフルエンザ対策を所管する部署、担当者の決定
- ・ 経営者や管理職等が不在時の意思決定者の選定
- ・ 感染発生国・地域からの早期人員撤退、帰国時隔離、出張移動規制の検討
- ・ 従業員や取引先及び保健所の緊急連絡網の整備

2. 情報収集及び周知方法の確立

- ・ 政府、自治体、保健所など情報入手先の確認
- ・ リスト化と、情報入手方法の従業員と家族への周知徹底

3. 感染予防策の徹底

- ・ マスク、手洗い液、消毒薬等の備蓄
- ・ 感染者（感染疑いを含む）出た場合の対応手順の策定
- ・ 従業員や家族への正しい予防策の教育

4. 人と人とが接触しない方策の検討

- ・ 会議の削減、電話・FAX・メール等の活用
- ・ 事業所立入制限体制、在宅勤務、時差出勤、自家用車・徒歩・自転車による通勤
- ・ 複数班による相互に接触しない形での交代勤務等の検討
- ・ 自宅待機、在宅勤務時の外出自粛等の検討
- ・ 自社への訪問者・来客の立ち入り制限措置の検討

5. 重要業務の選定と要員の確保

- ・ 国民生活に不可欠な事業や経営上継続すべき重要業務の選定
- ・ 工場、商店、営業所等の施設ごとの対応策の検討
- ・ 重要業務を遂行するための要員確保計画

の策定

- ・ クロストレーニング（別の仕事もできるように訓練する）、手順書の準備等の代替要員の確保対策
- ・ サプライチェーンやステークホルダーとの調整

6. 取止めや中断をすべき不要・不急業務の選定と代替策の検討

- ・ 不特定多数が集まる業務や緊急性の低い業務の選定
- ・ 業務の取止めや中断に伴う影響の把握と、その影響を軽減するための代替策の検討
- ・ 中断後、事業再開の判断基準の検討と再開に向けた関係者への連絡方法等の検討

7. 事業継続計画（BCP）の策定と訓練等

- ・ 最大40%の欠勤率、自社内で感染者が発生し接触が多かった同僚の自宅待機も想定したBCPの策定
- ・ 訓練等を実施してのBCPの必要な見直し今回記載した記事は「中小企業のための新型インフルエンザ対策ガイドライン」より抜粋

《関連リンク》

- ・ 鳥及び新型インフルエンザ海外直近情報集
- ・ 国立感染症研究所感染症予防情報センター
- ・ 新型インフルエンザ対策関連情報（厚生労働省）
- ・ 新型インフルエンザ対策ガイドラインと行動計画

【平成21年度上半期行事日程】

- ・ 6月3日（水）龍ヶ崎文化会館
竜ヶ崎地区安全週間準備打合せ会の地産保センターイベントは保健相談・歯科相談・書籍紹介
- ・ 6月下旬（日程未定）地域の産業看護職等研修会
- ・ 9月15日（火）竜ヶ崎地区全国労働衛生週間準備打合せ会

● 龍ヶ崎市役所公開保健相談コーナー（無料相談会）

（各午後3時～5時）

- ・ 5月26日（火）五十嵐栄治先生
- ・ 6月23日（火）細井大二先生
- ・ 7月29日（水）飯泉成司先生
- ・ 8月27日（木）野村隆二先生
- ・ 9月29日（火）山村邦男先生