



安全衛生

あれこれ

19

増田労働衛生コンサルタント事務所

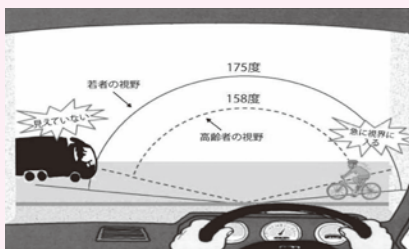
所長 増田稔久

先日、店舗の駐車場の端にバックで駐車する際、低い擁壁に危うく接触するところでした。その時に気付いたのが、視野の距離感が変わったことです。別掲1のイラストをご覧ください。私も前期高齢者、有効な視野角度が狭くなっていました。若い人なら175度の視野角度があるのに高齢者は158度、約1割が見えていないのです。さて、事故の前に高齢者の心身機能の変化を知って、対処を求めているのが、「エイジフレンドリーガイドライン」（令和2年3月厚生労働省）です。

別掲1の資料は、ガイドラインの関係情報を調べるうちに見つけました。出典は厚生労働省のホームページ掲載の「高齢者に配慮した交通労働災害防止の手引き」です。この手引きには、

(別掲)

1、運転席から見た有効な視野角度 (イメージ)



厚労省Webサイト「高齢者に配慮した交通労働災害防止の手引き」より引用

2、高齢者のタイプ (あなたは何型?)

- ①円熟型：過去の自分を後悔したりせず、将来に対しても現実的なタイプ。
- ②依存型：別名「安楽イス型」受身的、消極的、他人に依存する、寄りかかりタイプ。
- ③防衛型：老化への不安に強い防衛的態度で臨む。若い時の活動レベルを保とうとするタイプ。
- ④敵意型：自分の過去、老化の現実を受け入れられず他人への非難、攻撃的行動に出るタイプ。
- ⑤自己嫌悪型：過去の人生を失敗と見て自分を責める悲観的、抑うつ的、受動的タイプ。

*心理学者ライチャードの分類による(引用元は上記と同じ)

同ガイドラインを実施する際の参考となるネタ話が随所に記されています。特に、興味を持った一部を紹介します。

(1) 高齢者の性格

別掲2のとおり、5つのタイプに分かれます。皆さんはどの

タイプですか。不安全行動を起こしやすいのが④敵意型、⑤自己嫌悪型。カッとなりやすく危険運転を行うタイプかもしれません。

(2) 筋力の変化

筋肉は2種類あって、魚の「白身と赤身」に例えられます。自身の代表はタイ、素早い動きをします。赤身はマグロ、泳ぎ続ける持久力を持ちます。加齢によって白身は衰えますが、赤

老年安全学を考える 手引き参照のすすめ

身は鍛えれば維持できるそうです。

(3) 知能の変化

知能は「流動性知能と結晶性知能」の2種類あり、前者は「情報処理能力」「問題解決能力」に関係し、加齢によってかなり低下します。情報の8割は目からと言われ、その目の生理的機能等が低下するのですから、止むを得ないことでしょう。後者は「言語の理解」「文化的知識」でこれは加齢によっても衰

落ち込むとされています。高齢者には、自尊心をくすぐりながら指示をすることが望まれます。また、年寄りの喧嘩も性格のタイプに加えて、このような心理状態が背景にあると思われれます。

(5) 成長と老化

老化は「ゆっくりとした多様な身体機能の生理的変化」で、「①目・筋肉、②耳、③骨、認知判断」の順にゆっくりと気付かないうちにやってきます。個人差も大きいです。

えるどころか高くなる、とのこととです。手引きのこの記述に私は励まされます。

(4) 加齢と自尊心

「ローゼンバークの自尊心尺度」という加齢と自尊心の変化を示すM字型のグラフがあります。自尊心とは、自分勝手度、わがまま度、プライドでしょう。この尺度は、子供のころに高く、青年期に下がり、成人期以降徐々に高くなって、老年前期にピークを示し、その後

この変化を手引きでは「生涯一日時計」を示して紹介しています。0時に生まれ、6時に20歳、正午は40歳、24時をひとまず80歳としています。この時計によると私は20時ごろです。改めて身体機能の変化とゴールを考えました。

さて、皆さんの生涯一日時計は何時を指しているでしょうか？手引きをご覧になって、人生と心身機能の変化に思いを巡らせてみませんか。