



ボランティア活動

あんぜん ハンドブック

SAFETY HANDBOOK



企画：社会福祉法人 全国社会福祉協議会
発行：損害保険ジャパン日本興亜株式会社

はじめに

現在、全国の社会福祉協議会に登録されているボランティアの数は約868万人。その活動内容は、高齢者や障害者の交流活動や生活支援、子どもの健全な育成を支える活動、災害で被災した地域の復興に関わる活動等、さまざまです。

また、わが国のボランティア人口は、60歳以上の方が半数を占めていると言われてしています。経験豊富なみなさまが無償の活動をとおして他者や地域に貢献され、豊かな福祉社会を築いていくうえで重要な役割を担っておられることは、大変心強いことです。同時に、ボランティア活動による適度な運動や仲間との交流は、ボランティア自身の健康づくりや生きがいがいづくりに効果的であるとも言われています。このような有意義な活動をできるだけ長く続けていただきたいものです。

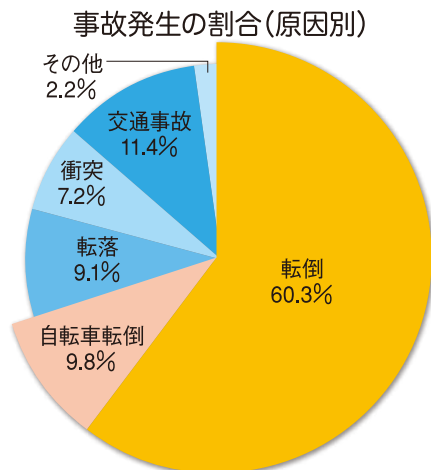
一方で、60歳以上の方のボランティア活動中の事故が増加しています。全社協のボランティア活動保険においては、事故発生件数のうち約8割が60歳以上のボランティアの事故となっています。高齢期の事故は後遺障害等の重大な被害につながることも多く、ボランティア活動をやめざるをえなくなったり、その後の生活に影響をおよぼすこともあります。

充実したボランティア活動を継続的に行うためには、事故防止の取り組みが欠かせません。みなさまが安全第一でボランティア活動に取り組み、できるだけ長く続けていただくために、この冊子をボランティアグループ等のメンバーで共有し、相互の安全確保にお役立ていただければ幸いです。

ボランティア活動保険では、 こんな事故が…

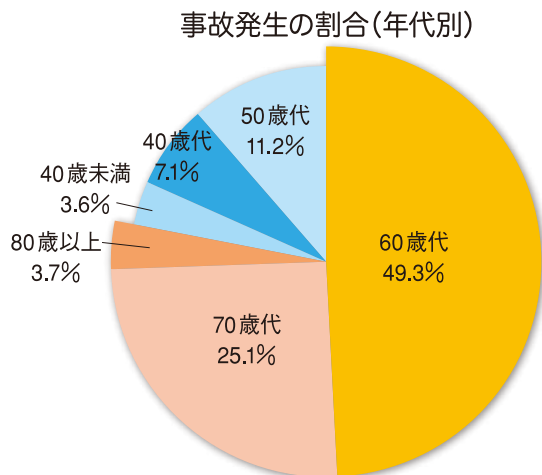
事故発生件数のうち7割以上が転倒事故

ボランティア活動保険で報告される事故を原因別に分析すると、転倒(自転車転倒を含む)事故が7割以上であることがわかります。転倒事故の危険性は、室内・屋外を問わず存在します。転倒事故につながる危険性を取り除き、転倒事故を減らしていくことが大切です。



平成25年度ボランティア活動保険事故データ

事故発生件数のうち約8割が60歳以上の方



平成25年度ボランティア活動保険事故データ

事故発生件数の約8割が60歳以上の方となっており、若い世代に比べ、事故がおきやすいことがわかります。また、60歳以上の方の事故では、後遺障害につながることも多く、その後の生活にも影響を与えかねません。ボランティア活動中・移動中の事故防止策を徹底するとともに、日々の生活のなかでも体力づくりなどをしていくことが大切です。

いまの自分に できることを

加齢により身体能力は確実に低下し、ケガをしやすくなります。また認知能力や判断能力の衰えも、事故の発生に大きく影響すると考えられます。さらに、高齢者の場合、事故によりいったんケガをすると、回復が遅く、後遺障害として固定しやすいということも事実です。

事故の危険を避けるためには、「かつての自分ならできたこと」ではなく、「**いまの自分にできること**」をしっかり見きわめ、無理なく活動することが何よりも大切です。



ハリキリすぎない!



走り回る子どもに注意!

運動会や餅つき大会等のイベントやスポーツ指導において、ハリキリ過ぎたあまりケガをしてしまう事例も後を絶ちません。またイベント時には、走り回る子どもをよけようとしたり、子どもに不意を突かれてバランスを崩し転倒といった事故も多く発生しています。イベントの準備中・開催中は特に**冷静さや自制心、注意力をもって活動**することを心がけてください。

なお、**重い物をあつかう作業、脚立を使った高所の作業等**を高齢者が行うことは避け、必ず次世代の担い手やサポートメンバーに協力を要請しましょう。



高所作業は避けましょう!

転倒は 寝たきりへの 第一歩

高齢者にとって転倒事故の防止は非常に重要です。転倒事故の恐ろしさは、それまでの暮らしを一変させてしまうことにあります。足や腰の骨折につながる場合も多く、後遺障害により「寝たきり」になったり、それまでできていたことができなくなるということが生じます。特に大腿骨の骨折は、痛みが強いことや歩けないこと、入院治療を要すること等により、ストレスが急激に増加して「認知症」のきっかけになると言われています。

転倒防止については、まず日常の体調維持・体力づくりが重要です。ラジオ体操や筋力トレーニング、ウォーキング等、ご自身にあった運動を生活習慣の一つとして取り入れることで、転倒しにくいカラダを維持しましょう。

●転倒・骨折予防のチェックポイント

<input type="checkbox"/>	1日に1度は外出するように心がけていますか？
<input type="checkbox"/>	よい姿勢で歩くようにしていますか？
<input type="checkbox"/>	転ばないからだづくりを心がけていますか？
<input type="checkbox"/>	バランスのよい食事をしていますか？
<input type="checkbox"/>	健康診断を受け、適切なアドバイスを受けていますか？
<input type="checkbox"/>	骨粗しょう症の検診を受けていますか？
<input type="checkbox"/>	転倒を予防するための住まいチェックや服装・履物のチェックをしていますか？

引用：『介護予防5つの実践』公益財団法人 全国老人クラブ連合会、p6



足腰の筋力を手軽に強化するなど、転倒を予防するために、以下のような方法やツールも紹介されています。

- **転倒予防のエクササイズ** (『介護予防5つの実践』公益財団法人 全国老人クラブ連合会 p7-10)
初めての人にも取り組みやすい、筋力アップ、ストレッチ、身のこなしを改善できるエクササイズ。
- **転倒予防いろはかるた** (転倒予防医学研究会 企画・監修、日本看護協会出版会 発行)
転倒のエピソードや、転ばないための知恵や工夫などをまとめたかるた。
- **足指じゃんけん**
万が一の時に踏ん張れるように、足指でじゃんけん(グー・チョキ・パー)の形を作る運動。
- **ウォーキング**
転倒防止に必要な足腰の筋力維持に、1日7,000～8,000歩を目安にウォーキングをする習慣をつけましょう。
- **転倒予防くつ下**
高齢の方が転倒しやすいのは、カカトから着地できないことが原因のひとつです。つま先を上引っ張る構造をもった特殊なくつ下を履くことも転倒予防になります。

転倒防止のため、活動場所では足元の危険箇所を把握し、他のメンバーと声を掛け合って事故防止を心がけましょう。
また、ヒヤリとしたことや、ハッとしたことは必ず共有するようにしましょう。

● 室内の転倒リスクを軽減

〈環境〉

段差に注意する、照明を明るくする、コード類はできるだけ撤去する、床や階段に散らかっているものを片付ける、カーペットやマットなどは取り除くかテープや^{びょう}鋸でしっかりと固定する

〈身につけるもの〉

滑りにくい自分に合った靴を着用する、視力に応じたメガネを着用する、歩行感覚を鈍くするスリッパは避ける、等



階段は慎重に!

● 屋外の転倒リスクを軽減

〈環境〉

障害物(階段(段差)・穴・傾斜、放置自転車・看板・電柱・ポール・街路樹)に注意する、濡れている路面・床に注意する、周りの人に注意する(接触、押される危険など)

〈身につけるもの〉

リュックサック・ポシェットを使用する、帽子を着用する(熱中症予防)、履きなれた靴・軍手を着用する(切り傷などの予防)、等



外出時はリュックサックで!



●室内で事故が発生しやすい箇所



鍋の
中身を
こぼす

カーペットや
敷物に
つまづく



コード類に
引っかけて
転倒



入口の
段差に
つまづく



設営中に
腰を
痛める

●屋外で事故が発生しやすい箇所



公園で
運動中の人に
ぶつかる

水たまりに
足をとられて
転倒



放置自転車に
つまづいて
転倒



階段を
踏み外して
しまう

よそ見をして
電柱に
ぶつかる

自転車運転中の事故は重大事故に

健康志向の高まりや環境への配慮から自転車への注目が高まっていますが、それとともに自転車運転中の事故も増加しています。

自転車事故の防止のためにルールやマナーを遵守することはもちろんですが、次のような備えをすることによって事故の危険性を減らすことができます。

●自宅近辺・交差点に注意！

高齢者の自転車による死傷事故は、

大半が自宅から1キロメートル圏内で発生しています。

慣れや気の緩み、油断は大敵です。また、信号のない交差点では特に注意が必要です。

●自転車から降りて安全確認！

交差点や道路を横断するときは自転車から降りて安全確認をする、などのちょっとした心がけで、事故の防止につながります。

●子どもの予期せぬ動きに注意！

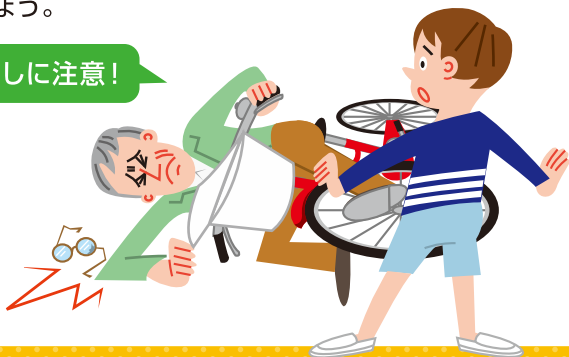
自転車運転中の事故では、「子どもとの接触事故」や

「子どもを避けようとして転倒する事故」が多く発生しています。

「周りを見ていない」「急に飛び出す」など、

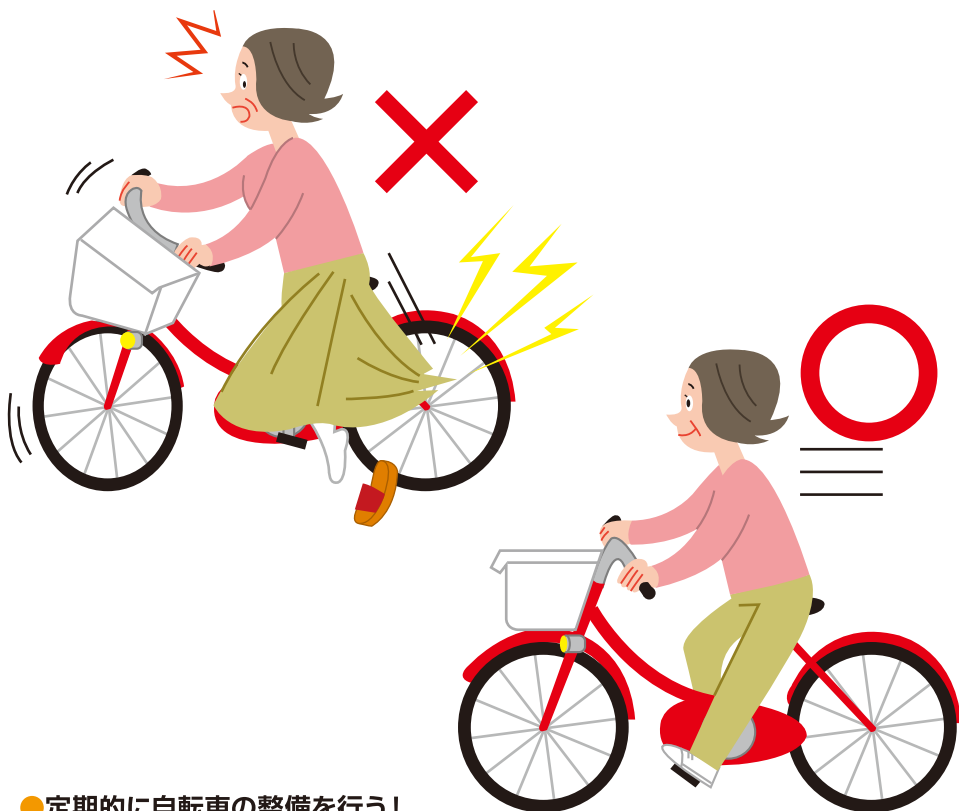
子どもの動きには特に注意しましょう。

子どもの飛び出しに注意！



●自転車に乗るときには服装に気をつける！

ボランティア活動保険で報告される事故のなかで、「スカートがタイヤにからまって転倒してしまった」というものがあります。また、サンダルでの運転も事故の危険性を上昇させます。



●定期的に自転車の整備を行う！

自転車の整備不良は予期せぬ事故につながるため、定期的な整備が必要です。整備の仕方がわからないときは、地域の自転車屋さんにご相談しましょう。

●自分の身体に合った自転車に乗る！

自分の身体に合った自転車とは、「またがったときに両足の先が地面につく」「ハンドルを握ったときに少し前傾姿勢になる」ものと言われます。自分の身体に合っていない自転車では、万が一のときに、足で支えることができず、転倒事故につながります。今の自転車が自分の身体に合っているかをもう一度確認しましょう。

不用意に犬に近づかない

訪問活動の際の事故として発生件数が多いのは、犬にかまれてケガをするという事故です。訪問先の玄関で出迎えた犬に、かわいさのあまりつい手を差し出してしまうことがあります。しかし、犬は特に初めて見る人を警戒し、かみついてくることがあります。また、その衝撃から転倒につながるケースもあります。

●知らない犬には絶対に近づかない

犬は、知らない人を侵入者や怖い人ととらえる場合があります。

鎖につながれている犬、柵の内側にいる犬、車の中にいる犬、寝ている犬、餌を食べている犬、おもちゃで遊んでいる犬、子犬の世話をしている犬には、絶対に近づかないようにしましょう。

●犬の不快感やそのサインを見逃さない

犬は表情や身体の様子でその時の気分を表わすと言われます。

身体をこわばらせている、頭や耳を引っ込めている等のサインに気がついたら、犬から離れましょう。

●知らない犬に出会ってしまったら…

危険と感じたときは、あわてずゆっくりと犬の視界の外に移動しましょう。

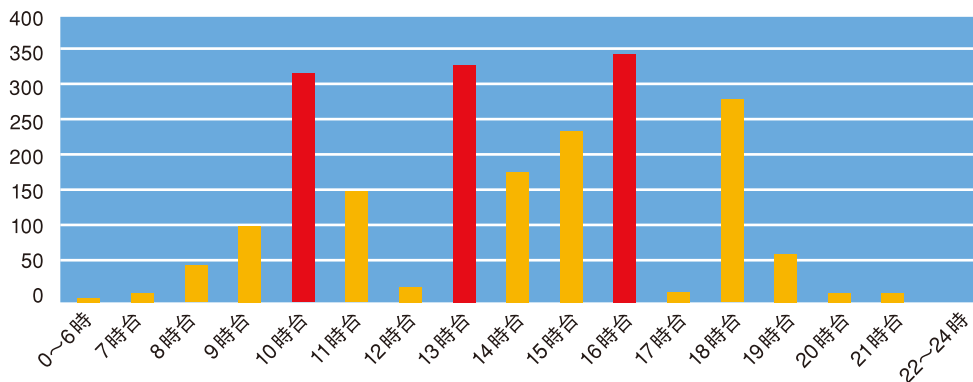


ためらわずに、 ちょっと休憩

ボランティア活動中の事故は、活動開始から数時間後に発生する傾向があります。数時間の活動で疲れが溜まったことで集中力が低下したり、ほんの少しの気の緩みによって、大きな事故につながってしまう可能性があります。

ボランティア活動は競争ではありません。自分の身体の声「疲れた…」「休みたい…」にきちんと耳を傾け、しっかりと休憩をとることが重要です。同時に仲間も休憩に誘い、自分だけでなく仲間同士、ケガの防止を心がけましょう。

事故発生件数の推移(時間ごと)



平成25年度ボランティア活動保険事故データ



熱中症 などに注意

ちょっとした注意で防げる事故に熱中症があります。夏場に炎天下で長時間活動をしていると、大量に汗をかき体内の水分や塩分が失われていきます。その状態が続くと、けいれんやめまいなどの熱中症の症状が表われ、命を落とすことさえあります。

熱中症の予防には、体内から失われた水分・塩分の補給が大切です。定期的に休憩をとり、しっかりと水分・塩分補給をしましょう。また、屋外での活動の際は帽子の着用を心がけましょう。

熱中症予防のために効果的な食べ物・飲み物



被災地での活動に 求められるもの

自然災害等の被災地におけるボランティア活動は、通常のボランティア活動と異なり、常に大きな危険がつきまといまいます。また、ボランティアの行動や事故が時として、被災地の方々や他のボランティアの負担や迷惑になってしまうこともあります。

以下の点に注意し、ボランティア一人ひとりが自分自身の行動と安全に責任を持ちましょう。

●活動は「組織的」に！「単独行動」は厳禁！

被災地では、必ず現地の災害ボランティアセンターに登録し、ボランティアコーディネーターの指示のもと、危険箇所や注意事項などの情報を得ながら、組織的に活動するようにしましょう。

●「自分にできる」活動を！

無理な活動は、思わぬ事故につながり、かえって被災地の方々の負担になってしまいます。しっかりと休憩をとり、「自分にできる」活動を心がけてください。

●「参加しない！」という決断も必要

被災地におけるボランティアに参加するときは、事前に被災地の様子、ボランティアの募集状況等を確認してください。また、被災地での活動は、危険がともなうこと、重労働となる場合があることを理解してください。場合によっては参加を見合わせる決断も大切です。

被災地での活動が困難な場合、「共同募金」や「日本赤十字社」への義援金の提供など、被災地の復興を間接的に支援する方法もあります。

1

転倒防止のため、
日頃から
体力づくりに
努めましょう

2

足元の
安全を確認する
習慣を
つけましょう

3

自転車の
運転には
細心の注意を
はらいましょう

あんぜん
ボランティア
10大
ポイント

4

活動当日の
体調を
把握しましょう

5

活動内容に
適した服装を
心がけましょう

6

準備運動で
身体をほぐしてから
活動しましょう

7

今の自分に
できることか、
見きわめながら
活動しましょう



8

疲れを感じたら、
必ず休憩
しましょう

9

不用意に
犬に近づくのは
やめましょう

10

ヒヤリとしたこと、
ハツとしたことは
メンバー内で
共有しましょう