

## 衛生委員会議事録

2021年11月29日 午後4時30分より、東京都千代田区丸の内1-1-1パレスビル内 三菱ケミカル株式会社会議室において、エムシーパートナーズ株式会社の衛生委員会を開催した。(会議室内は事務局1名のみであり、各委員はオンラインにて出席)

出席者	委員長（衛生管理者）	村上 浩治
	委員（産業医）	古澤 真美
	同（会社推薦兼事務局）	松村 美奈子
	同（従業員代表）	櫻井 文代
	同（従業員代表推薦）	徳野 幸枝
欠席者	同（同）	高梨 雅恵
	同（会社推薦）	松田 明子

開催にあたり、議長より本日委員2名（高梨・松田）が欠席である旨が伝えられた。委員長は、上記のとおり出席を確認し、衛生委員会を開会する旨を宣し議事に入った。

1. 議長は「労働災害状況」及び「交通災害状況」について、前月はいずれもゼロ災であった旨報告をした。
2. 次に議長は、従業員の前月の労働時間について、別紙「3. 時間外労働状況」に基づき前年同月との対比等説明した。休日労働時間の最高値が増えているが、休日工事立ち合いという業務が大きな要因だと述べた。残業+休日労働時間数の最高値 56.3 時間、残業時間の最高値 47.3 時間、昨年同月よりは減っているが、ともに 45 時間を超えている。翻訳の仕事の為、締め切りの関係があるのかも知れないが、ピーク時期がなるべく平準化されるよう、業務量の調整など、指揮命令者・派遣元で連携した取り組みが必要だと述べた。尚、80 時間を超える方は今月もいなかったとの報告をした。
3. 次に、古澤委員（産業医）から「コロナ疲れ対策」という事で講話を頂いた。

議長は、他に意見がないことを確認し、新しい変異株のニュースも聞かれるので、まだ外出はしたくないという方も多いと思うが、脳や目の疲れを取ることはテレワークの渦中必要であるので、感染対策をしっかりとした上で、散歩に出るなど実践しましょう…と述べた。

最後に委員長より、感染者が減ってきている中、駅などでキャリーバックを持った人を多く見かけるようになった。キャリーバックにぶつかりケガをしたという事例も報告されている。一歩間違えると大きな事故につながるので、くれぐれも気をつけてほしいと付け加え、本会を閉会した。

次回は、2021年12月27日（月）15時30分 開催予定

■時間外労働状況				10月	
摘 要		当月	前年同月	差異	単位
対象者（パート除く）		<b>73</b>	66	+ 7	人
平均労働日数		<b>20.7</b>	21.7	- 1.0	日
平均休日労働日数		<b>0.1</b>	0.4	- 0.3	日
平均労働時間(年休除く)		<b>149.9</b>	159.7	- 9.7	時間
残業時間	平均	<b>8.6</b>	7.8	+ 0.8	時間
	最高	<b>47.3</b>	79.8	- 32.5	時間
休日労働時間	平均	<b>0.7</b>	0.4	+ 0.3	時間
	最高	<b>32.8</b>	23.3	+ 9.5	時間
残業 + 休日労働	平均	<b>9.3</b>	8.2	+ 1.1	時間
	最高	<b>56.3</b>	79.8	- 23.5	時間
	80時間超	<b>0</b>	0	+ 0	人

※残業及び休日労働はいずれも所定労働時間に対する値

# コロナ疲れ対策に ～アクティブレストのススメ～

2021年 11月 衛生委員会資料

コロナ疲れがたまっていますか？ 感染拡大が収束している今、積極的な休養＝アクティブレストをとりませんか？ 感染対策は手抜きなく、積極的に屋外への外出をお勧めします。

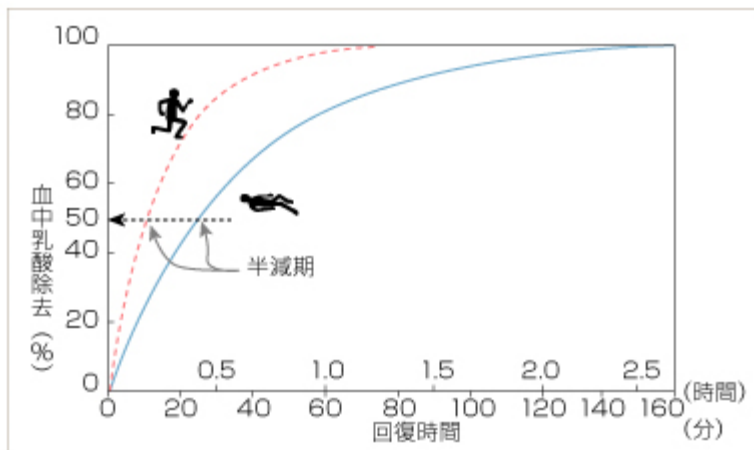
## 健康づくりの3大要素＝運動、栄養、休養

「休養」は疲労やストレスと関連があり、2つの側面があります。  
「休む」こと＝仕事や活動によって生じた心身の疲労を回復し、元の活力ある状態にもどす  
「養う」こと＝明日に向かっての鋭気を養い、身体的、社会的な健康能力を高めるという側面。

## アクティブレスト(積極的休養)とは？

アスリートが疲労回復を早める目的で、疲労が蓄積した後に、軽い運動やストレッチなどを行う休養法を意味する語として使われていた。積極的休養により、何もしないよりも疲労物質が除去されやすくなるといわれている。積極的休養に対して、運動をせずに横たわるなどの休養法は消極的休養と呼ばれる。最近では労働者の疲労回復の側面でも注目されている。積極的に心身を活動させることで、筋肉のみならず脳細胞の疲労回復も速めるといわれている。

図2 積極的休養の効果



これは全く動かない休養の場合と、軽い運動による休養(アクティブレスト)の場合での、血液中の乳酸の変化を示したものです。アクティブレストの方が、動かない休養よりも乳酸が早く減っています。運動による体温上昇で、乳酸の分解が早まり、血液循環がよくなることで排出が早まるからだといわれています。(Fox, 1979)

## テレワーク疲れ対策に活用！ ～セチェノフ効果～

長時間書き物をして右手が疲れた時、無意識に右手を開閉したり、もんだりします。しかし、動かしていない左手も使って反対側の脳の活動を活発にすることで、右手の疲れは早く、そしてよく取れます。デスクワークによる脳の疲れも、ソファでボーっとしているよりも、散歩に出るなどしたほうが疲労回復につながります。散歩に出れば遠くを見ることになり、目の疲れ同時に取れます。異なった部位を使う動作、異なった種類の心身の活動をすることで早期の回復効果を狙います。

