

# 高齢労働者に見られる心身機能の傾向と快適化対策例

心身機能	高齢労働者に見られる傾向	快適化対策例
視覚機能	<p>40~50歳頃から視力が低下する。</p> <p>40歳前後から目が疲れる、暗いところで字がみえにくくなる、かすむ、まぶしいなどの老眼の症状が始まる。</p>	<p>書類の文字や操作盤等の目盛りを大きくする。照明を明るくする。</p> <p>必要に応じて拡大鏡を使用したり、読みとる数値をデジタル化する。</p> <p>目視検査などでは、補助照明をつける。出来るだけ視野内にある対象物の明暗差や距離差をなくす。</p> <p>精密な識別作業では、色彩を調整したり形を変化させることにより識別を容易にする。</p>
聴覚機能	<p>周波数の高い音や子音が聞こえにくくなる。</p> <p>聴覚からの情報は記憶に残りにくくなる。</p>	<p>音が反響しない環境にする。</p> <p>視覚からの情報を活用する。</p>
平衡感覚	<p>40歳代より加齢に伴い低下する。</p>	<p>つますき、転倒、墜落を防止するため、床面のフラット化や段差のスロープ化、足場の改善等を図る。</p>
運動能力	<p>筋力、敏捷性、柔軟性、瞬発力などの運動能力は20歳前後から低下する。特に脚部の筋力は顕著に低下する。</p>	<p>リフターやフォークリフトを使用する。</p> <p>油圧・空気圧の利用による持ち上げ作業時の負担の軽減を図る。</p> <p>ベルトコンベヤーによる自動搬送等により運搬負担の軽減を図る。</p> <p>レイアウトの改善や作業台の適正化などにより前屈・上向き・ねじり・かがみ姿勢の軽減と作業姿勢の適正化を図る。</p> <p>一連の作業の間に適度な余裕を持たせるなど、作業速度の適正化を図る。</p> <p>適切な運動ができる機器等を備え体力の維持を図る。</p>
記憶能力	<p>短期的な記憶力が低下する。(古いことはよく覚えていても最近覚えた事や今聞いたことは忘れやすい)</p>	<p>一連の作業は順序を決め、紙に書いて掲示する。</p> <p>覚えることを要点化したり、繰り返して教育するなど記憶しやすくする。</p> <p>表示内容をカラー化するなど見やすくし、判断を容易にする。</p>

※高齢労働者にみられる加齢に伴う機能低下には、個人差があります。