

作業環境の自然的な危険要因

森林・林業の作業環境は、落石や枯れ木の落下、危険な動植物など多くの危険要因があることを認識して作業を行うことが大切です。代表する2つの危険要因を確認しましょう。

○天気の危険要因

- ① 強風・大雨・大雪などの悪天候のため、危険が予測される時は作業を中止する。
- ② 台風・集中豪雨の後は、作業地の状況が変わることがあるので、見回りする。
- ③ 雪が予測される時は、作業を中止して、自動車、避難小屋などの安全な場所へ速やかに避難する。

○山の危険要因

- ① 森林内には、風倒しによるかかり木、立ち枯れ木、不安定な状態の枯枝などの落下もあるので、作業前に十分確認し、立入禁止表示などの処置をする。
- ② 斜面地での作業がほとんどのため、急斜面での転倒や滑落に注意する。また、倒木の移動による転倒や、落下物や衝突などの足場確保に注意すること。



ポストコロナ・林業に期待

昨年の初めから始まった新型コロナウイルスの感染拡大は、まだ落ち着きません。ITの発達によりリモートワークが可能となったり、都会からの移住生活への指向もあり、ポストコロナ社会という言葉も生まれています。森林・林業に関わる人達は、人口密度の低い環境下で働いています。政府が打ち出した、2050年カーボン排出実質ゼロ制作においても、森林や木材利用の役割が注目されています。さらに、森林浴だけでなく、森林の豊富な環境に住む人達が、精神的にも身体的にも健康度が高いと発表されています。子供の教育などにも効果的で、「豊かな生活」の意味も問い直されています。社会へ橋渡しすることの重要性も求められています。林業・木材産業及び森林を利用したサービス産業などを一体化としてとらえ、山村地域の活性化をもたらす統合的な研究開発を目指している人達の為にも、発信し続けることが今やるべきことの1つです。

手洗い×睡眠・食事×運動+笑顔

運動するときのポイント 体温が上がると免疫力が高まります

- 人混みを避けて散歩する
- 1週間単位で、1日の平均歩数を8000歩以上を目指す
- 筋力も自宅や職場等で週に3日、1回2~3種目行うと足腰が弱りくなります

手洗いのポイント

- 基本は流水と石鹸による手洗いでウイルスを洗い流す
- 手指消毒用アルコールによる消毒

※コロナウイルスは70%程度のアルコールに弱い(市販の多くはこれにあたります)

食事のポイント

- 腸内環境を整えるのに効果のある発酵食品や食物繊維を意識してとる(免疫細胞の約7割が腸内にあります)
- バランスに配慮した食事を心がける

笑顔

- 笑いでNK細胞*が増え、免疫力が向上します

※NK(ナチュラルキラー)細胞: 生まれながらに備えている体の防衛機構として働く細胞

依田林業新聞

発行所

(有) 依田林業
塩山事務所
総務部

心に響く一言
あなたにとっての欠点は、
あなたにとって欠かせない点

ウイルスを寄せ付けないよう、免疫力を高めましょう!

