

転倒「防止」(自社防衛)

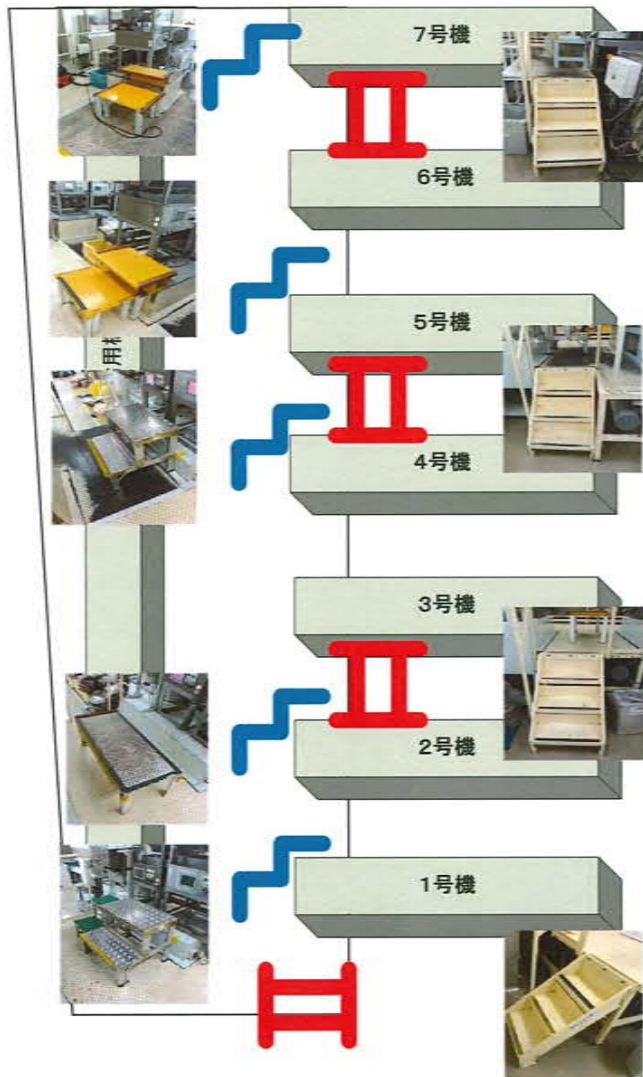
(滑り止めテープチェック、転倒危険場所へステッカー表示)

次のステップへ

転倒「予防」(行政との連携)

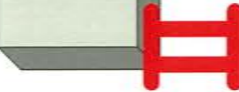
(転ばない体になる→健康寿命の延伸へ向けて)

転倒防止:滑り止めテープマップ<具材>

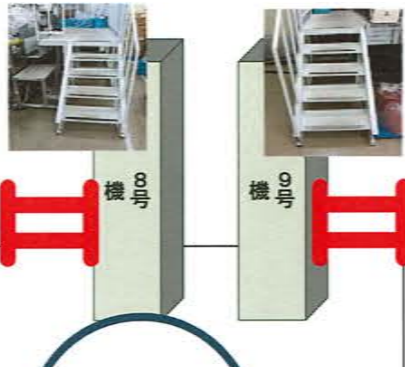


2017年5月点検
2015年9月30日制定
具材エリア

金属探知機



自分たちで決め貼り付けた滑り止めテープの点検をしましょう



転倒予防の教育と実践 (東大阪市保健所健康づくり課)

体組成計、足指力計測器で「自分の体の弱点を知る」
保健師 繁岡総括主幹、保健師 坂東主任



警告！内臓脂肪ほっといていいの？

2017年6月27日 宇藤

■内臓脂肪レベルとは？
おなかをぼっこりしてきたら気になるのが「メタボリックシンドローム」ですがメタボ診断で重要視されるのが内臓脂肪の測定。内臓脂肪はその正確性から、ウエスト測定よりも腹部X線—CT画像で面積を測定して評価することが望ましいとされています。しかし、CT測定は高額であり設備性も問題となるため簡単に測定することができません。そこでタナタが開発したのが「内臓脂肪レベル」測定機能です。多人数の男女のCT測定データに基づき独自の解析により、内臓脂肪蓄積のリスクを統計的に判定。単にウエストをはかるよりも、体脂肪の「リスクレベル」を推定することができます。

■ここがポイント！
医学的には、腹部X線—CT画像による実測値で100cm²を超えたと生活習慣病を引き起こす可能性が高いと言われています。今回の体組成計では、**内臓脂肪レベル1位**がおおよそ内臓脂肪面積の100cm²に相当します。おなかまわりが気になるという方は、内臓脂肪レベルの変化を長期的な測定がおススメです。

※文書、判定表は脚タナHPを参考にしています

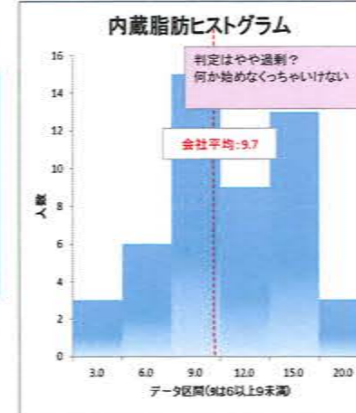
レベル	標準	やや過剰	過剰
	9以下	10-14	15以上
判定の目安	今のところ問題ありません。これもバランスのよい食事や、適度な運動を維持しましょう。	適度な運動を心がけ、カロリー制限を行なって、適正体重に向け減量をはかりましょう。	積極的な運動や食事制限による減量が必要です。医学的な診断については医師にご相談ください。

ヤマトヤの分布は次の通りです。自分の現状を確認して下さい。

(尚、内臓脂肪レベル平均は9.7でした)

体重を1kg減らすと脚囲が1cm減る！

特定健康診査(メタボ健診)の腹囲はへその高さで地面と平行になるように計測します。(ウエストとは違いますので、ご注意！)
体重を1kg減らすと脚囲が1cm減るとは私たちの指導経験からも本当なんです。
メタボ健診の腹囲の基準
男性:85cm以上
女性:90cm以上
☆当てはまる人はあと何kg減らせば、メタボでなくなるでしょうか？
(東大阪市保健所健康づくり課 坂東)



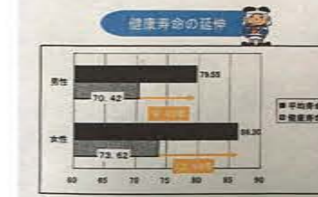
？私は何センチだった？
しゅるしゅる(マジヤの音)
あつー、げっ！ 5kg減量かー、とはほ
内臓脂肪については医師に相談すべき人が5人います(私も含めて...)
予備軍も安全と同様に「油断大敵」(宇藤課)

講演:(転ばないカラダになる!!)健康寿命の延伸
保健師 坂東主任



なぜ、転倒予防が大切なのか？

- ◆今、転倒予防に取り組むことは、必ず、将来の自分のプラスになる！
- ◆転倒しにくい体とは？
- ◆転倒しにくい体にするためには？
- ◆今の自分の体はどうなの？



ここでクイズです
大阪の健康寿命は全国何位でしょうか？

ラジオ体操の大切さ(指導) 1級ラジオ体操指導士(吉村 一子先生)



8 腕を上下に伸ばす運動

全身を緊張させ、素早さと力強さを身につける

腕を曲げて肩に左足を横に出す
腕を上を伸ばし、かかとを上げる
腕を肩にもとしかかとを下ろす
腕を下を伸ばし、左足をもどす

ココに注意 全身を緊張させ、1つ1つの動作もきびきびと動きましょう

転倒危険！

IBIS 給紙部ステップ

後ろ向きに降りようとするときステップを踏み外して転倒する可能性があります。
降りるときは、ステップを確認しましょう。

エリア名 製薬
転倒撲滅責任者 石川

