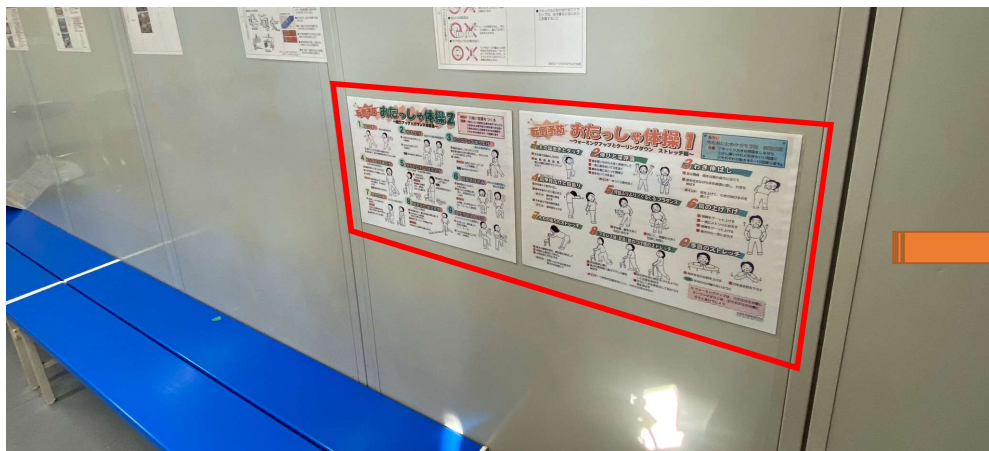


転倒予防体操の見える化による労(老)災予防活動



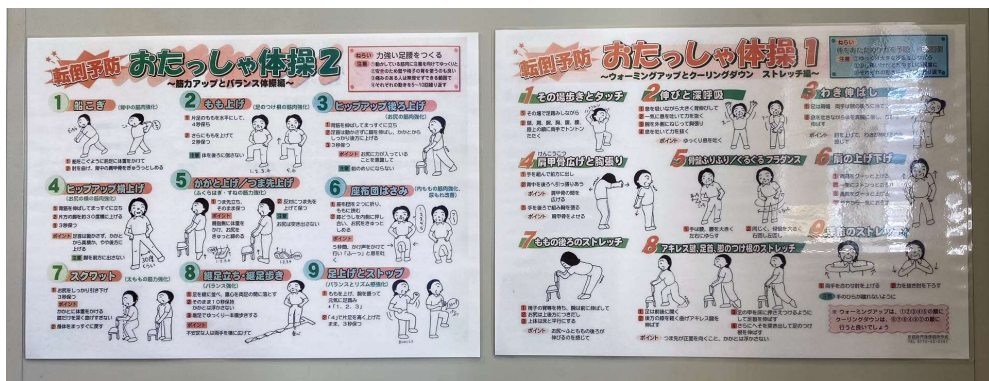
転倒予防 おたっしゅ体操1

～ウォーミングアップとクーリングダウン ストレッチ編～

ねらい 体をあたためてケガを予防 疲労回復
注意 ①ゆっくり大きな呼吸をしながら
 ②少し痛ければ気持ちいい程度に
 ③それぞれの動きを5～10回繰り返す

- 1 その場歩きとタッチ**
 - ① その場で足踏みしながら
 - ② 頭、肩、腕、腰、膝、膝上の順に両手でトントンたたく
 - ポイント しっかりとたたく
- 2 伸びと深呼吸**
 - ① 息を吸いながら大きく背伸びして
 - ② 一気に息を吐いて力を抜く
 - ③ 腕を外側にねじって胸張り
 - ④ 息を吐いて力を抜く
 - ポイント ゆっくり息を吐く
- 3 わき伸ばし**
 - ① 足は肩幅 両手は頭の後ろに当てる
 - ② 息を吐きながら体を真横に倒し、わきを伸ばす
 - ポイント 肘を上げて、わきが伸びるのを感じて
- 4 けんこうこつ 肩甲骨広げと胸張り**
 - ① 手を組んで前方に出し
 - ② 背中を後ろへ引くよう振り
 - ポイント 肩甲骨の間を広げる
 - ③ 手を後ろで組み胸を張る
 - ポイント 肩甲骨をよせる
- 5 骨盤ふりふりぐるぐるフランク**
 - ① 手を腰、膝を大きく左右にゆらす
 - ② 同じく、骨盤を大きく右回し左回し
- 6 肩の上げ下げ**
 - ① 両肩をグーツと上げる
 - ② 一気にストンとおろす
 - ③ 両肩をグーツと上げる
 - ④ 後方から一気におろす
- 7 ももの後ろのストレッチ**
 - ① 椅子の背骨を持ち、腕は前に伸ばして
 - ② お尻は上後方につきだし
 - ③ 上体は床と平行にする
 - ポイント お尻～ふとももの後ろが伸びるのを感じて
- 8 アキレス腱、足首、足のつけ根のストレッチ**
 - ① 足は前後に開く
 - ② 後方の膝を軽く曲げアキレス腱を伸ばす
 - ポイント つま先が正面を向くこと、かかとが浮かない
 - ③ 足の甲を床に押しさえつるようにして足首を伸ばす
 - ④ さらにへそを突き出して足のつけ根を伸ばす
- 9 手首のストレッチ**
 - ① 両手を合わせ肘を上げる
 - ② 力を抜き肘を下ろす
 - 注意 手のひらが離れないように

※ ウォーミングアップは、①②③④⑤の順にクーリングダウンは、⑥⑦⑧⑨②の順に行うと良いでしょう



転倒予防 おたっしゅ体操2

～筋力アップとバランス体操編～

ねらい 力強い足腰をつくる
注意 ①動かしている筋肉に注意を向けつつくりと
 ②安全のため壁や椅子の背を使うのも良い
 ③痛みのある人は無理せずできる範囲で
 ④それぞれの動きを5～10回繰り返す

- 1 船こぎ** (背中の筋肉強化)
 - ① 船をこくように前足に体重をかけて
 - ② 肘を曲げ、背中の肩甲骨をきゅっとしめる
- 2 もも上げ** (足のつけ根の筋肉強化)
 - ① 片足のももを水平にして、4秒保ち
 - ② さらにももを上げて2秒保つ
 - 注意 体を後ろに倒さない
 - ポイント 1, 2, 3, 4, 5, 6
- 3 ヒップアップ後ろ上げ** (お尻の筋肉強化)
 - ① 背筋を伸ばしてまっすぐに立ち
 - ② 足指は動かさずに膝を伸ばし、かかとからしつかり後方へ上げる
 - ③ 3秒保つ
 - ポイント お尻に力が入っていることを意識して
 - 注意 前のめりにならない
- 4 ヒップアップ横上げ** (お尻の横の筋肉強化)
 - ① 背筋を伸ばしてまっすぐに立ち
 - ② 片方の足を約30度横へ上げる
 - ③ 3秒保つ
 - ポイント 足指は動かさず、かかとから背骨か、やや後方へ上げる
 - 注意 足を前方に出さない
 - ポイント 30度くらい
- 5 かかと上げ/つま先上げ** (ふくらはぎ・すねの筋力強化)
 - ① つま先立ち、そのまま保つ
 - ② 反対につま先を上げて保つ
 - ポイント 親指側に体重をかけ、お尻をきゅっとする
 - 注意 お尻は突き出さない
 - ポイント 1, 2, 3, 4
- 6 座布団はさみ** (内ももの筋肉強化、尿もれ改善)
 - ① 座布団を2つに折り、ももに挟む
 - ② 膝どうしを内側に押し合い、お尻をきゅっとしめる
 - ポイント 5秒間、かけ声をかけて行い「ふーっ」と息を吐く
- 7 スクワット** (太ももの筋力強化)
 - ① お尻をしっかりと引き下げ3秒保つ
 - ポイント かかとに体重をかける膝だけを深く曲げすぎない
 - ② 身体をまっすぐに戻す
- 8 踵立ち・踵歩き** (バランス強化)
 - ① 足を縦に並べ、重心を両足の間に落とす
 - ② そのまま10秒保持
 - ③ 踵でゆっくり一本歩きする
 - ポイント 不安定な人は両手を横に広げて
- 9 足上げとストップ** (バランスとリスム感強化)
 - ① ももを上げ、腕を振って元気に足踏み + F1, 2, 3
 - ② 「4」で片足を高く上げたまま、3秒保つ

近年高齢化が著しい建設業界において高齢就業者（55歳以上）の労働災害の内、約26%が転倒災害によるもの（自社調べ）となっている。

そこで、転倒災害対策の一環として転倒予防に期待できる「転倒予防体操ポスター」を休憩所に掲示して転倒災害防止に寄与している。