

身体能力測定

結果まとめ

開催日：2014年 1月31日(金)
2月3日(月)、14日(金)
3月4日(火)、10日(月)

場所：総合棟ホール

追加開催日：3月18日(火)、24日(月)、26日(水)
場所：健康管理室

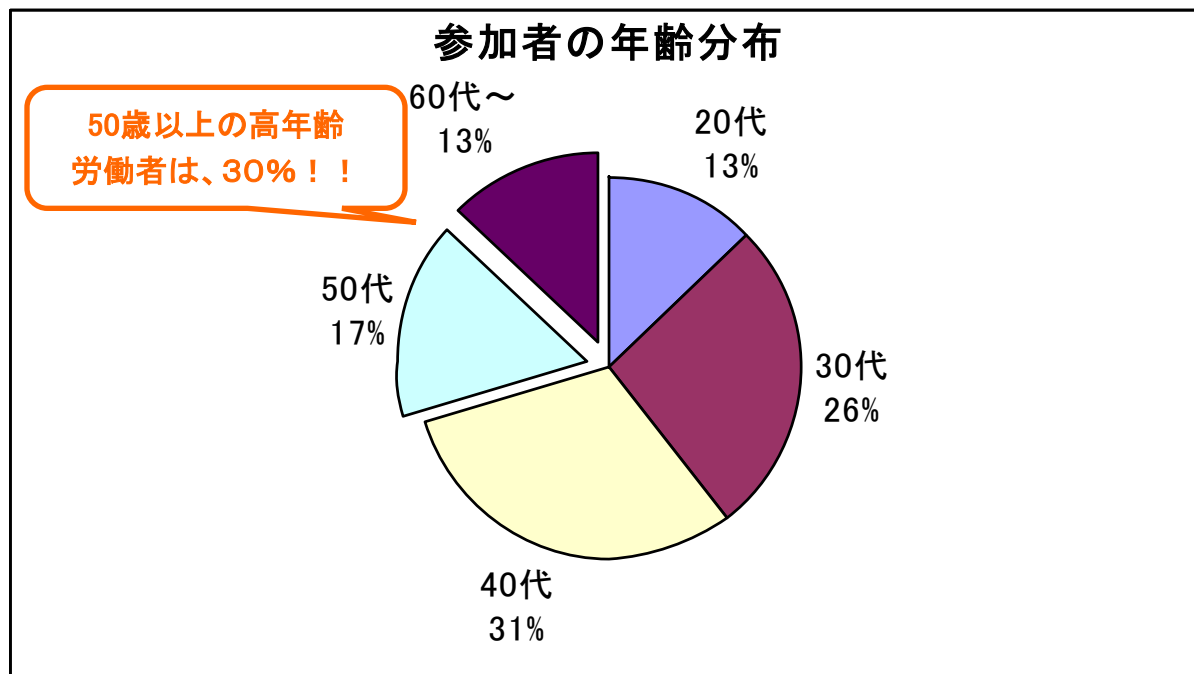


◇参加人数

合計:524人

◇参加者平均年齢

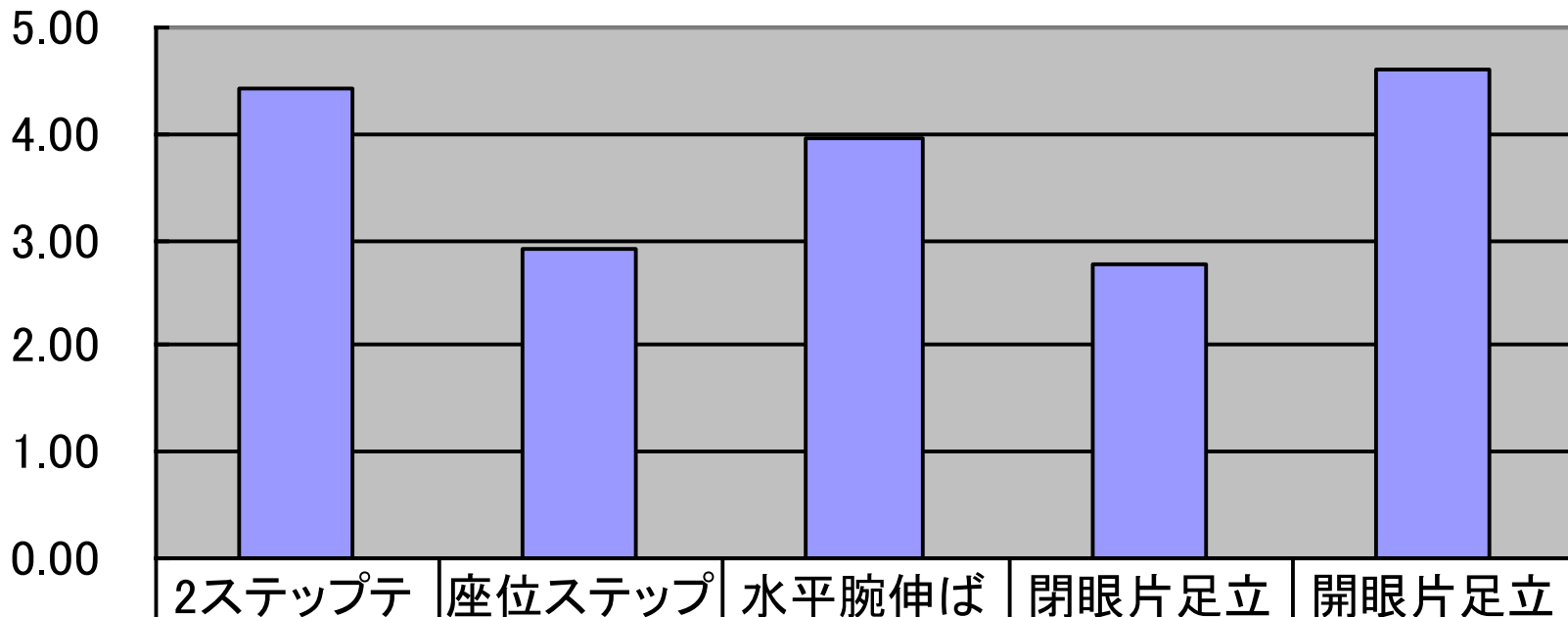
43.57歳



測定項目

- ①2ステップテスト(歩行能力・筋力)
- ②座位ステップテスト(敏捷性)
- ③水平腕伸ばし(動的バランス)
- ④閉眼片足立ち(静的バランス)
- ⑤開眼片足立ち(静的バランス)

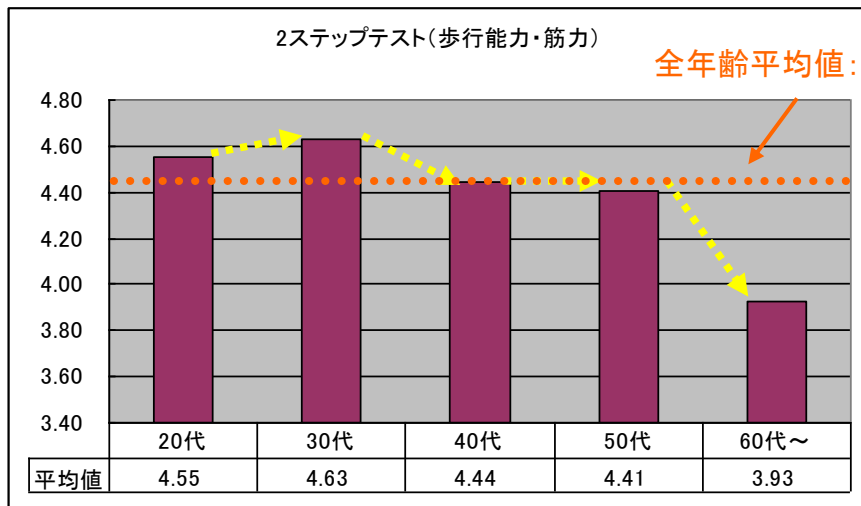
参加者全員の平均値



評価平均値	4.43	2.90	3.94	2.78	4.61
-------	------	------	------	------	------

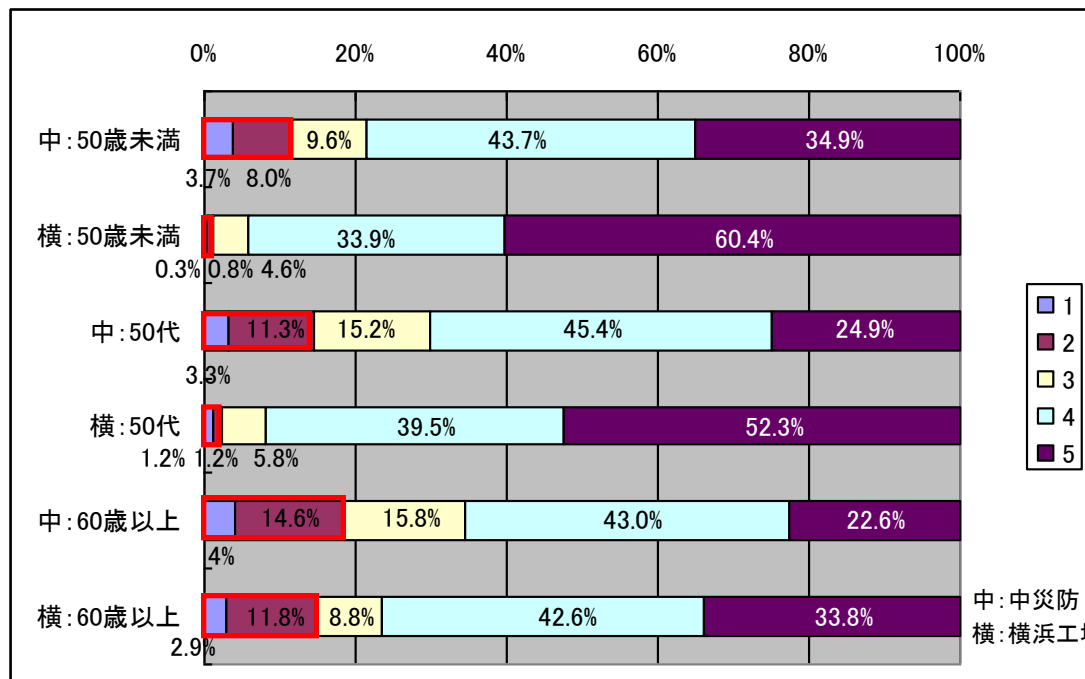
参加者524人の平均値です

①2ステップテスト(歩行能力・筋力)



- ◆30代をピークにして歩行能力・筋力の低下がみられます。特に60代からの低下が顕著にみられます。
- ◆60代の歩行能力・筋力の平均値はピークである30代の約15%減となっています。

【全年齢のハイリスク者の割合】
 中災防: 13.2%
 横浜工場: 3.1%



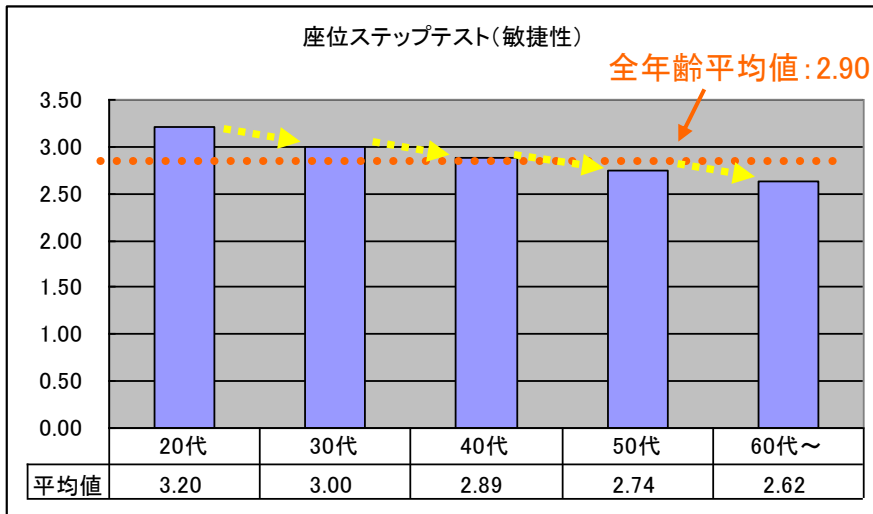
- ◆中災防のデータと比較して、ハイリスク者の割合は全年代で下回っています。
- ◆8割以上が転倒のリスクが低いローリスク者です。
- ◆60歳以上からハイリスク者の割合が1割以上へと上昇しています。

※評価値1~2の転倒ハイリスク群を赤枠で囲っています。

50歳未満: 1.1%
 50代: 2.4%
 60歳以上: 14.7%

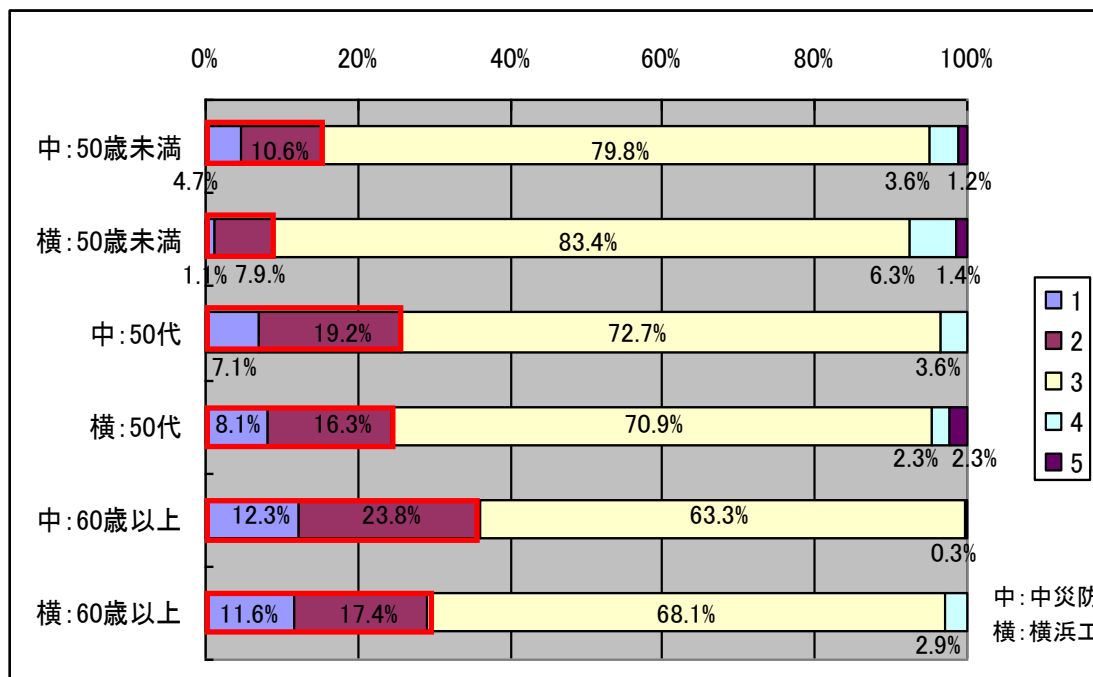
※横浜工場のみ

②座位ステップテスト(敏捷性)



- ◆年を重ねるごとに敏捷性の低下がみられます
- ◆全項目の中で、2番目に評価平均値が低かったのが敏捷性でした。

【全年齢のハイリスク者の割合】
 中災防: 20.9%
 横浜工場: 14.2%



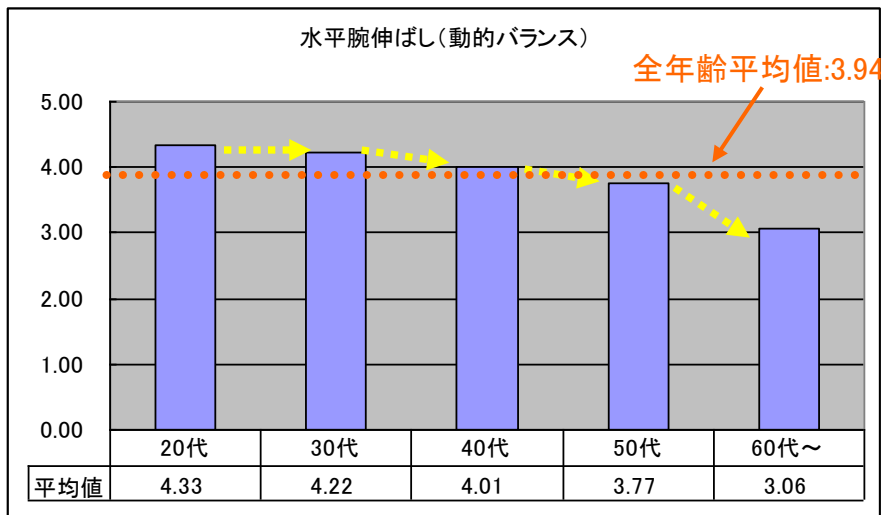
- ◆どの年代もハイリスク者の割合は、中災防のデータと比較し下回っています。
- ◆ハイリスク者の割合は、50歳未満で約1割、50代で約2割、60歳以上で約3割と徐々に増加しています。

※評価値1~2の転倒ハイリスク群を赤枠で囲っています。

50歳未満: 9%
 50代: 24.4%
 60歳以上: 29%

※横浜工場のみ

③水平腕伸ばし(動的バランス)

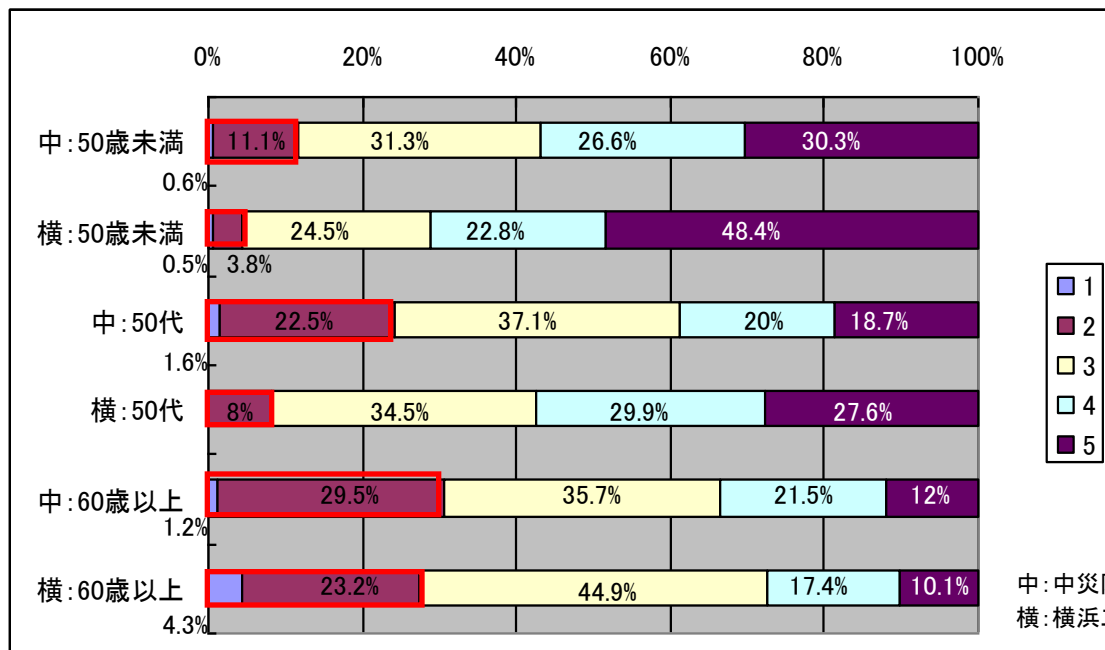


- ◆年を重ねるごとに動的バランス能力の低下がみられます。
- ◆60代の平均値は、20代の約30%減となっています。

【全年齢のハイリスク者の割合】

中災防: 17.2%

横浜工場: 8%



- ◆50代まではローリスク者が9割を占めますが、60歳以上では7割となり、ハイリスク者の割合が増えています。
 - ◆転倒のリスクが最も少ない評価値5の人の割合は、徐々に減少し60歳以上では1割未満となります。
- ※評価値1~2の転倒ハイリスク群を赤枠で囲っています。

50歳未満: 4.3%

50代: 8%

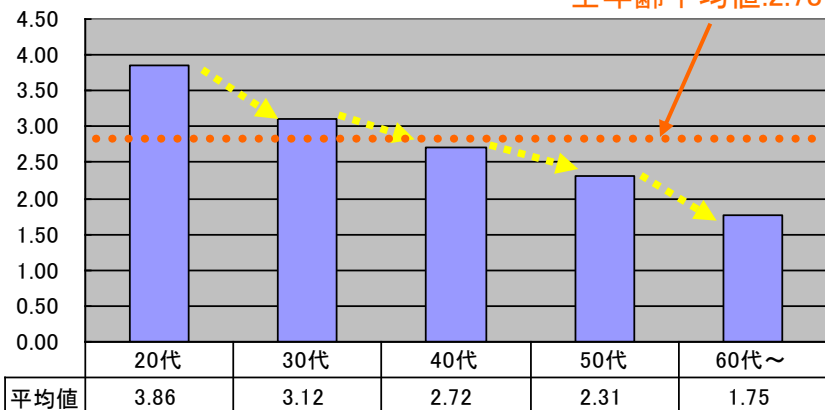
60歳以上: 27.5%

※横浜工場のみ

④閉眼片足立ち(静的バランス)

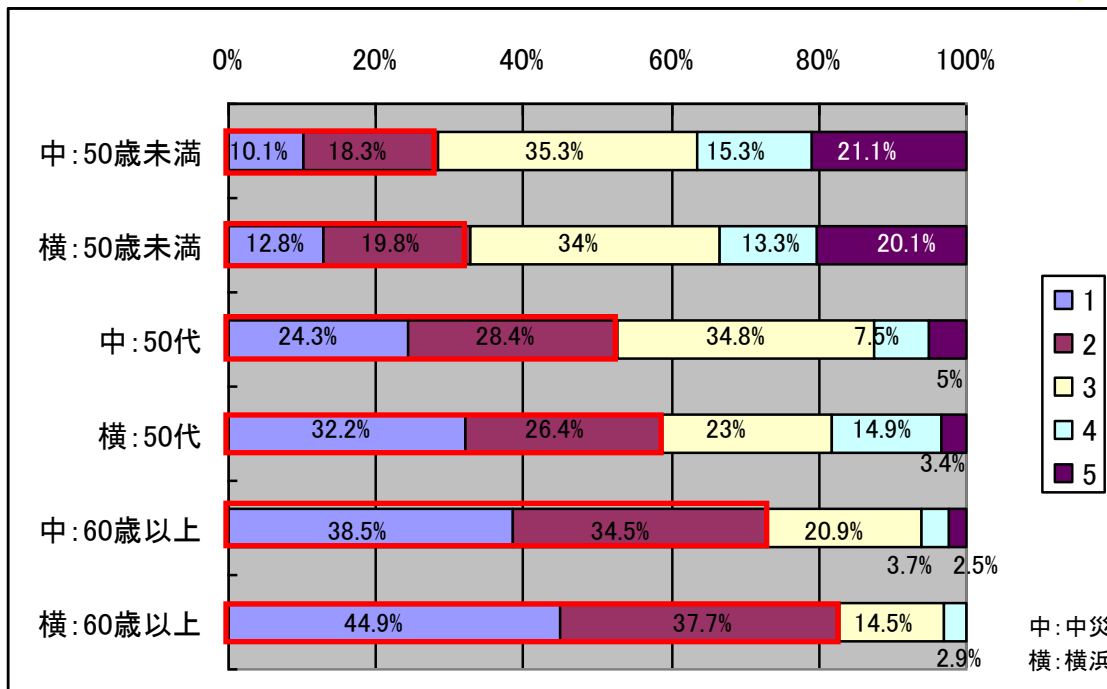
閉眼片足立ち(静的バランス)

全年齢平均値:2.78



- ◆年を重ねるごとに静的バランス能力の低下がみられます。
- ◆全項目の中で、最も平均値が低かったのが閉眼片足立ちでした。
- ◆60代の平均値は、20代の約5割減となっています。

【全年齢のハイリスク者の割合】
 中災防: 40.5%
 横浜工場: 43.5%



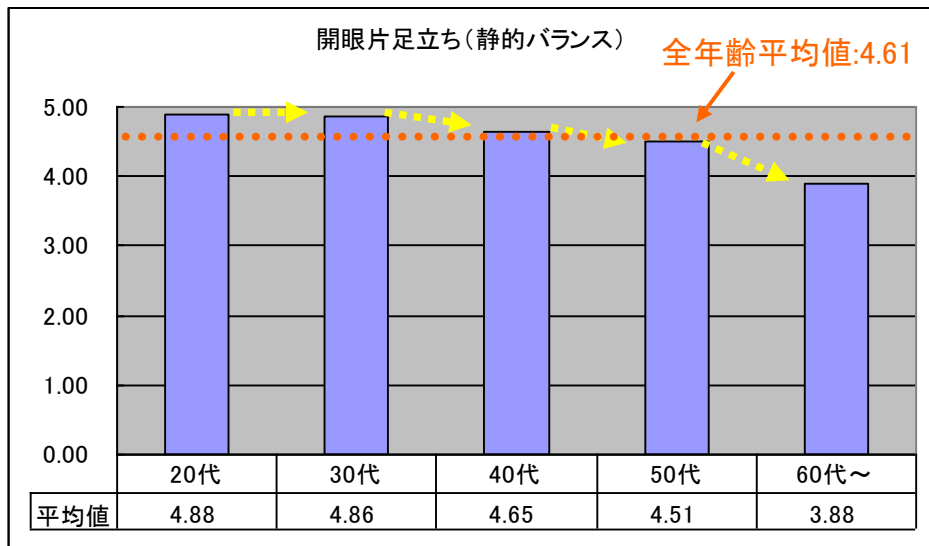
- ◆どの年代もハイリスク者の割合は、中災防のデータと比較し上回っています。
- ◆ハイリスク者の割合は、年を重ねると徐々に増加し、50代から5割を超え、60歳以上では8割を超えています。

※評価値1~2の転倒ハイリスク群を赤枠で囲っています。

50歳未満: 32.6%
 50代: 58.6%
 60歳以上: 82.6%

※横浜工場のみ

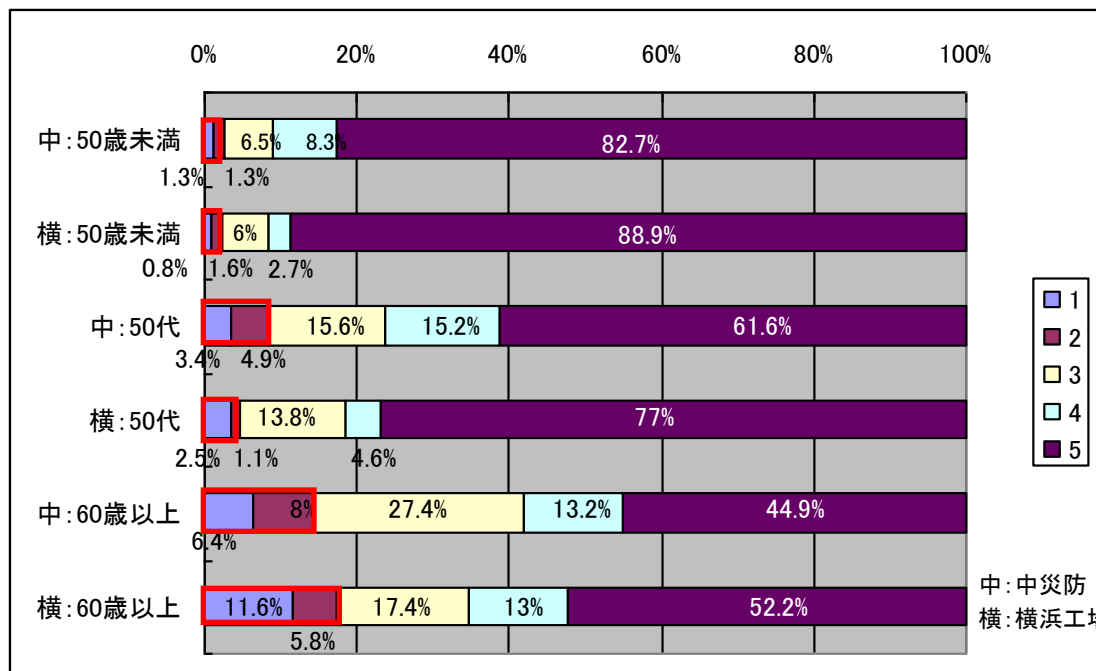
⑤開眼片足立ち(動的バランス)



- ◆40代から徐々にバランス能力の低下がみられます。
- ◆全項目の中でも、最も平均値が高かったのが開眼片足立ちでした。

【全年齢のハイリスク者の割合】

中災防: 5.7%
横浜工場: 4.8%



- ◆50代まではハイリスク者の割合は、中災防のデータと比較し下回っていますが、60歳以上では横浜工場が上回ります。
- ◆最も転倒のリスクが低い評価値5の割合が、60歳以上になると5割まで減少します。

※評価値1~2の転倒ハイリスク群を赤枠で囲っています。

50歳未満: 2.4%
50代: 3.6%
60歳以上: 17.4%

※横浜工場のみ

- ◆測定の結果、**年を重ねる毎に確実に身体能力は低下していくことがわかります。**
まずは、年齢相応に**体力は衰えていくことを認識**してください。
- ◆今回実施した測定の結果から、**躓き・転倒の災害リスクに重点を置き、自らの身体機能を認識し、災害防止に役立てましょう。**

参考：厚生労働省は、労働の場では50歳以上を高年齢者と位置づけています。

【歩行能力・筋力】・【敏捷性】

足の筋力の低下により、小さな段差でもつまづきやすくなり、倒れかけた体勢を戻すことができずに転倒してしまうリスクが上昇します。

【静的バランス】【動的バランス】

バランス(平衡感覚)が低下することで、歩行時につまづいたり階段昇降時によろめいたりして、転倒のリスクが上昇します。

経年変化をみるために、継続して測定を実施予定です。
ゼロ災達成に向けて、体操資料を参考に筋力UPのための運動に取り組んで下さい。



躓き・転倒を予防するために

筋力・歩行能力

→歩行するために必要な下肢の筋力

敏捷性

→外界の動きに対して、身体を素早く適切に動かす能力
→自分が欲する動きを素早く実現する能力

動的バランス

→不安定な姿勢を支える能力

静的バランス

→安定した姿勢(静的姿勢)を保つ能力

これらの能力を、バランスよく保ち、
更には向上させることで、転倒や躓きの
リスクを減らすことができます◎

次ページから、躓き・転倒
を予防するための体操を
紹介します！



モデル協力



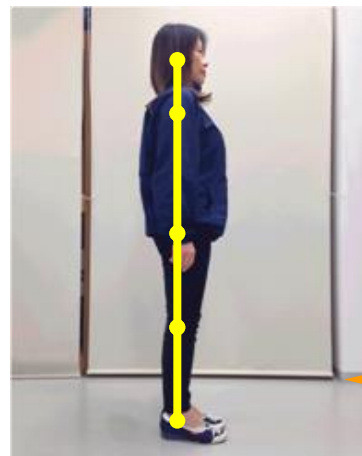
総務広報担当 神野さん



総務広報担当 籠倉さん

躓き・転倒を予防するために

★まずは、正しい姿勢から★



正しい姿勢とは…

- ①耳たぶ
- ②肩
- ③太もものつけ根
- ④膝
- ⑤外くるぶし

5つの点を結ぶと
一直線になります

◆良い姿勢のポイント◆

- ①頭のでっぺんが上に引っ張られているイメージ
- ②軽くあごをひく
- ③肩の力を抜いて首と背中を伸ばす
- ④足の甲が見えるように、下腹をひっこめる
- ⑤お尻の筋肉を締める
- ⑥膝は伸ばして両膝をくっつける

ペアになったり鏡をみながら確認してみてください♪

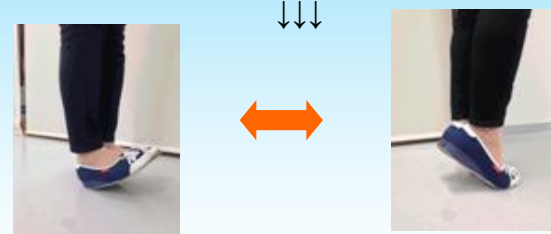
悪い姿勢の例

※筋肉のバランスが悪くなり、腰痛の原因になったり、とっさの動きが鈍くなり転倒しやすくなってしまいます。



躓かないためには、つま先をあげる前脛骨筋(むこうずね)を強化することと足首の柔軟性が重要です◎

前脛骨筋の強化の方法



出来るだけ角度をつけながら、つま先かかと立ち 4回×②セット の実施をオススメ★

測定の結果、2以下の項目があったハイリスクの方...

転倒・躓きのリスク高！！要注意です。

筋力は20代をピークに、何もしなければ徐々に衰えていきます。加えて、バランスをとる能力や敏捷性が低下すると、ますます転倒のリスクは増加してしまいます。筋力UP、バランスUPを目指していきいき体操を紹介します☆



①片足立ち 20秒間キープ

片足を浮かせて20秒間キープ★
※イスや机など、補助を利用してOK
※測定ではないので、開眼でOK
※左右それぞれ20秒間ずつ実施

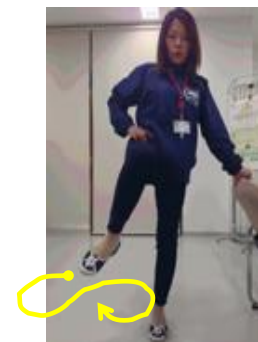


グラグラしなければ、
徐々に補助なしで実施★



②片足立ちバランス

片足で立ちながら、浮かせた足で8の字を描く★
※補助を利用して、転ばないように注意
※3回描いたら、逆回転で3回を左右の足でチャレンジ！



はじめは小さな8の字で
OK！徐々に大きな8の字
を描いてみてください♪

測定の結果、概ね3点以上だった方・・・

現在、転倒・躓きのリスクは低いですが今後は...

転倒に関して現在のところ低リスクといえますが、年を重ねるとともに筋力や柔軟性、バランス能力は衰えていってしまいます...。現状を維持して、これからも低リスクのままいるために、**はつらつ体操**を紹介します☆



①前に踏み出し体操



両腕を前に高く突き出しながら！



(右足踏み出し2回→左足踏み出し2回)
×②セット

②横に踏み出し体操



両腕を地面を平行に！！



(右足踏み出し2回→左足踏み出し2回)
×②セット

③つま先タッチ

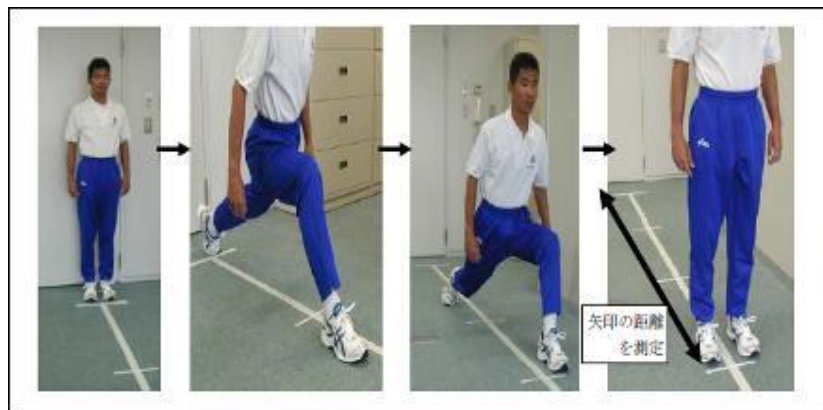


片手を上に姿勢良く！！



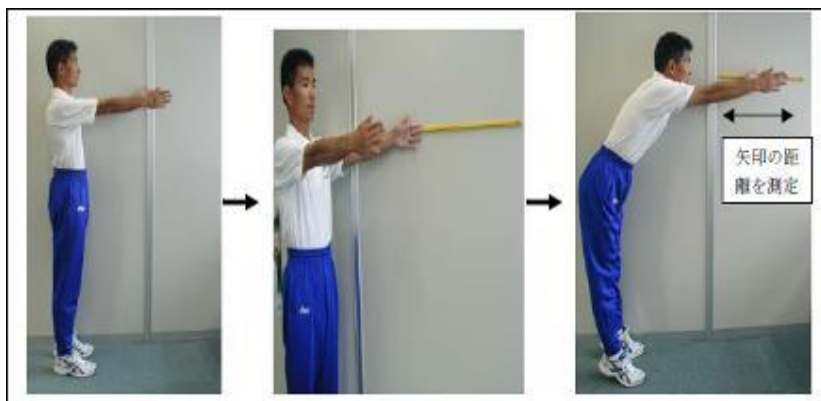
(右足タッチ2回→左足タッチ2回)
×⑧セット

■ 2ステップテスト(最大2歩幅)【歩行能力・筋力】



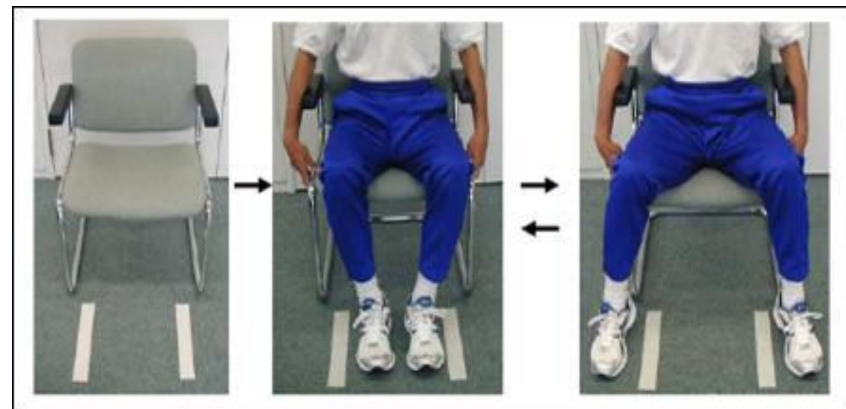
バランスを崩さずに実施可能な最大2歩幅を測定する。
(下肢筋力・歩行能力の把握)

■ 水平腕伸ばし【動的バランス】



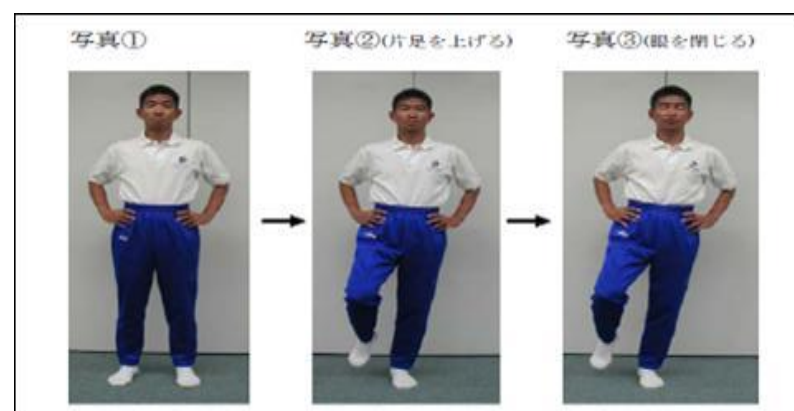
バランスを崩さず、どのくらい両手を平行に伸ばせるかを測定する。(動的バランスの把握)

■ 座位ステップテスト【敏捷性】



椅子に座った状態で20秒間に所定の間隔(30cm)の間隔で
何回足を開閉できるか計測する。(下肢筋力の測定)

■ 閉眼・開眼片足立ちテスト【静的バランス】



バランスを崩さず、どのくらい片足で立っているかを測定する。(静的バランスの把握)



「飲みもの」を進化させることで、
「みんなの日常」をあたらしくしていく。

KIRIN