

KAITEKI体操・安全安心体力テストで、

めざせ、
転倒災害
ゼロ!



1 導入背景 誰にでも起こる、加齢にともなう身体機能の低下

厚生労働省の報告によると、労働災害の種類別分類（休業4日以上）では、「業務中の転倒」が最も多くなっており、2005年に最頻出災害になって以降、増加傾向にあります（転倒災害の種類〔原因〕は、「滑り・つまずき・踏み外し」の3つと定義）。

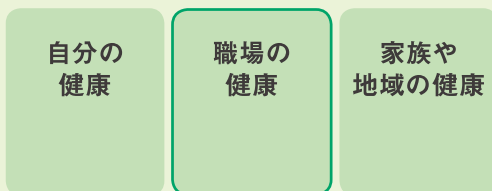
転倒災害のリスク要因には、個人の運動能力などの内的要

因、設備環境などの外的要因のほか、社会・管理的要因などさまざまあります。人間は誰でも、加齢にともなって、さまざまな身体機能が低下するため、転倒災害はどのような職場でも発生する可能性があります。そのため、設備や作業のリスク要因の発見・対策に加えて、体力（作業適応能力）を維持・増進するための対策をしっかりと講じる必要があるのです。

2 2本立ての施策 継続することで、運動機能と体力をスパイラルアップ

転倒災害を防止するための対策として、「KAITEKI体操」と「安全安心体力テスト」（JFEスチール株の乍智之アスレチックトレーナー監修）を導入します。この施策は、三菱ケミカルホールディングスが掲げる健康経営の「3つの健康」のうちの一つ、「職場の健康」を実現するための取り組みとしても重要な位置づけとなっています。

●MCHCが推進する「3つの健康」 （重点項目）



従業員と会社が一体となって取り組むこと

労災対策として「人的要因」への取り組み

→ KAITEKI体操、安全安心体力テスト

期待される効果

転倒災害の一次予防として、KAITEKI体操を毎日行うことで、体力レベルの底上げを図ります。二次予防として、安全安心体力テストを行い、体力低下による労働災害発生リスクの高い人を早期に発見します。三次予防として、低体力者に対し適切な運動を指導することにより、体力回復を支援します。体操・体力テストを並行して行うことで、一次～三次予防が可能となり、転倒災害が減少することが期待されます。

KAITEKI 体操

加齢や運動不足によって衰えやすい身体機能として、筋力、平衡能力、柔軟性に着目。転倒につながりやすい不良姿勢の改善や、階段・歩行などの移動、またバランスを崩した際など体重を支えるために必要な筋力の低下を防止するため、ストレッチや筋力を高めるレジスタンス運動、関節の柔軟性を高める運動を組み合わせたオリジナルの体操です。

安全安心 体力テスト

安全に働くために必要な体力的機能を客観的に評価するもので、体力の上限を見るテストではありません。問診と3つのテストを行います。

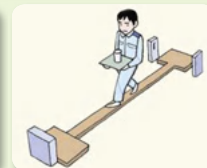
イラスト出典：
JFEスチール株
転倒リスクテスト



●2ステップテスト
つまずきリスクのチェック



●片脚立ちテスト
体重支持力（筋力）のチェック



●5mバランス歩行
動的バランス能力のチェック

安全安心体力テストによりご自身の体力レベルを自覚し、KAITEKI体操を日々積極的に行うことで、体力レベル（作業適応能力レベル）の底上げを図りましょう。

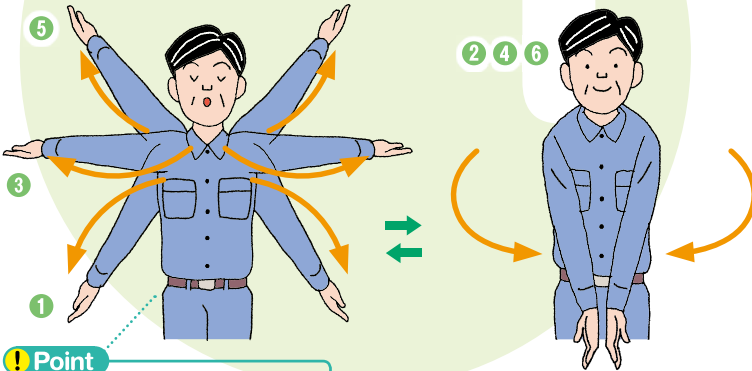
めざせ、
転倒災害ゼロ!

KAITEKI体操

みなさん、
一緒に!

1 胸を広げる運動

- 1 息を吸いながら、両手を腰の高さで広げる
- 2 4 6 手の甲を体の前でつける
- 3 手のひらを上にして、肩の高さで大きく広げる
- 5 手のひらを上にして、斜め上で大きく広げる

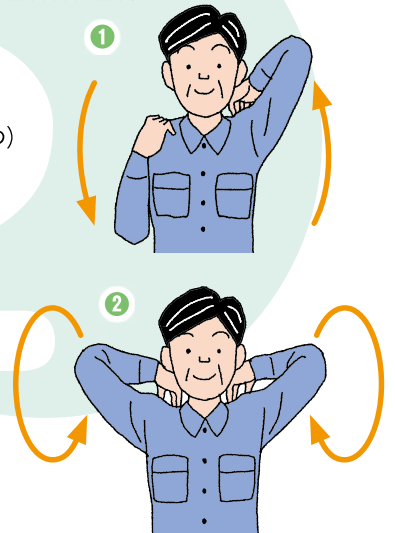


! Point

胸を広げる時に、肩甲骨が背中
の真ん中で合わさるように意識する

2 肩を動かす運動

- 1 親指を肩におき、
ヒジの先を頭の
上、
背中側へと大きく
動かす(左右4回ずつ)
- 2 ヒジの先で円を描く
ように、ゆっくり回す
(後ろ回し2回、
前回し2回)



3 股関節を広げる運動

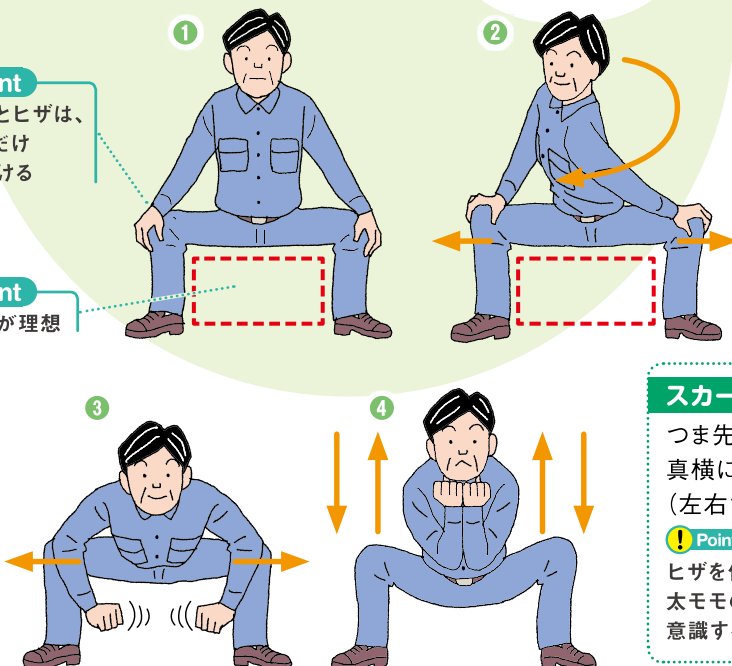
- 1 つま先とヒザを開き、両手をヒザの上において、四股のポーズ
※硬い人はできる範囲で腰を落とす
- 2 両ヒジを伸ばし、息を吐きながら左の肩をゆっくりと入れ、
次に右の肩を入れる
- 3 両ヒジでヒザの内側をゆっくり外に押す
- 4 両ヒジを体の前で合わせて、腰を上下に5回動かす

! Point

つま先とヒザは、
できるだけ
外に向ける

! Point

長方形が理想

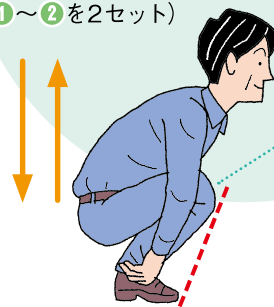


4 しゃがみこみと 前屈の運動

- 1 両手を足首において、かかとが浮かないところ
までしゃがむ(両ヒザ、かかと、つま先はなるべく
そろえる)
※硬い人は、両手をヒザか太ももにおき、
しゃがむ深さを調整する
- 2 手を離さずに、息を吐きながらヒザを伸ばして
前屈する
(1~2を2セット)

! Point

ヒザ頭がつま先より
前になるように
意識する

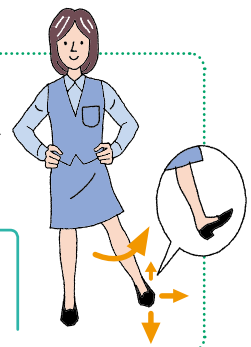


スカート編

つま先を起こし、片脚を前に2回、
真横に2回、真後ろに2回動かす
(左右1セット)

! Point

ヒザを伸ばし、脚全体を緊張させ、
太ももの付け根から動かすように
意識する



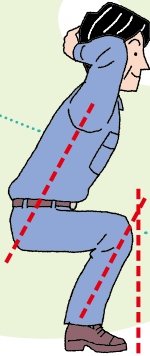
5 脚の筋力を高めるスクワット運動

- 1 脚を肩幅、または肩幅よりやや広く開き、両手を後頭部で組む（もしくは太ももの付け根におく）
- 2 シャがんだところで少し止めて立ち上がる（10回）

! Point

しゃがむ姿勢

- 顔を前に向ける
- つま先とヒザの向きは、まっすぐ
- スネと背中を平行にする
- ヒザ頭がつま先より前に出すぎないようにする



! Point

しゃがむ深さは、ヒザ関節が90度になる程度か、太ももが床と平行になるまで降ろす

6 脚をあげバランスをとる運動

- 1 両手を上に上げながら、片脚のモモを引き上げる。足首はお尻の下、つま先は起こす
- 2 両手をモモに下ろし、上下に約3秒間、力比べをする
- 3 太ももを両手で抱え込む
- 4 足首を持ち、太ももの前をストレッチする（1～4を左右1セット）



スカート編

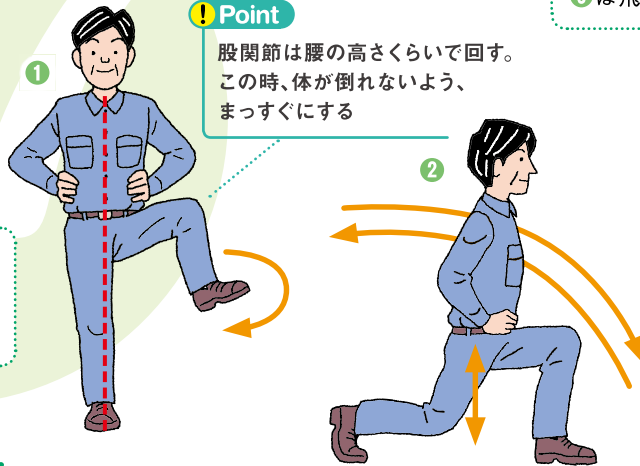
- 1 2 はモモが上がるころまで、
- 3 は飛ばして、4 へ進む

7 股関節回しと踏み出し運動

- 1 片脚を後ろから前に、高く回しながら、1歩踏み出す
- 2 上下にゆっくり2回沈みこんだら、1歩で元に戻る（1～2を左右2セット）

スカート編

- 1 脚は回さずに、
- 2 歩幅は狭くて良いので深く沈みこむ



! Point

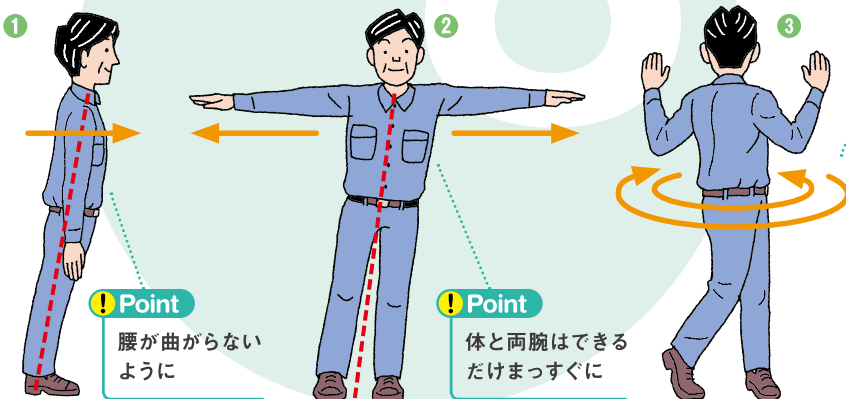
股関節は腰の高さくらいで回す。この時、体が倒れないよう、まっすぐにする

8 足の指で踏んばる運動

- 1 体をまっすぐにして、できるだけ前に傾ける（2回）
- 2 両手を左右に伸ばし、左側へ、できるだけ遠くに手を伸ばす。右側も行う
- 3 後ろの壁に両手をつくように上半身をねじる。一度正面で気をつけて、反対側へねじる（左右2セット）

! Point

上半身だけでなく骨盤も一緒に体全体で回す。回る側の足に体重をかけ、反対側のかかとを浮かせる



! Point

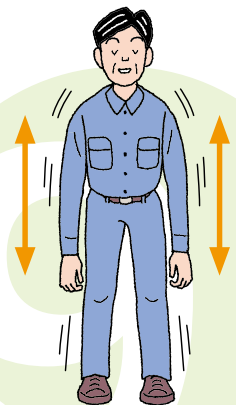
腰が曲がらないように

! Point

体と両腕はできるだけまっすぐに

9 肩ゆらしと足踏み運動

- 1 体をリラックスさせ、軽く上下にゆする
- 2 合図で、素早く足踏みする

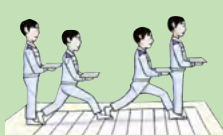


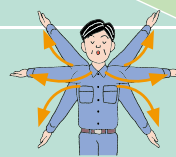

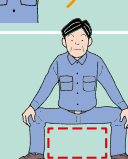


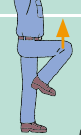
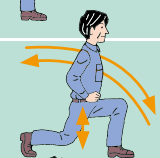
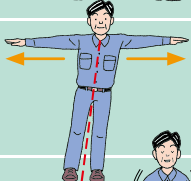
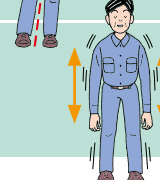


KAITEKI体操・安全安心体カテスト 対応表

KAITEKI体操と安全安心体カテストは、下表のとおり対応しています。

体カテストは5段階評価となっていて、数字が小さいほど、体力レベルが低いことを表します。

体カテストで評価1・2の結果が出た方は、3つのテストそれぞれに対応するKAITEKI体操の運動を、1日2～3回こまめに実施したり、それぞれの回数や時間を2倍程度増やすなどして行うことで、体力レベルの回復が期待できます。

安全安心体カテスト	2ステップテスト つまずきリスクのチェック	片脚立ちテスト 体重支持力（筋力）のチェック	5mバランス歩行 動的バランス能力のチェック
KAITEKI体操			
1 胸を広げる運動 		○	
2 肩を動かさず運動 		○	
3 股関節を 広げる運動 	○	○	
4 しゃがみこみと 前屈の運動 	○	○	
5 スクワット運動 	○	○	○
6 脚をあげ バランスを とる運動 	○		○
7 股関節回しと 踏み出し運動 	○		○
8 足の指で 踏んばる運動 			○
9 肩ゆらしと 足踏み運動 	体カテストとは直接対応しませんが、転倒しそうになった時に、素早い対応ができるようになる効果が期待できます		