

【新見労働基準監督署Web講習会シリーズ】

注意!! 行動災害（転倒、腰痛等）が増加しています

転びにくい体づくり、  
腰痛になりにくい体づくり  
について

【新見労働基準監督署Web講習会シリーズ】

注意!! 行動災害（転倒、腰痛等）が増加しています

# チャプター 1 体づくりの必要性

行動災害の個人的要因、  
労使一体の対策の必要性、体づくりによる対策

# 行動災害のリスクをアップさせる個人的要因

## 加齢に伴う身体機能の低下

たとえば

平衡機能	20歳代で100%とすると50歳代でおよそ <b>48%</b>
薄明順応	20歳代で100%とすると50歳代でおよそ <b>36%</b>

(暗い所に入った際により早く暗さに順応して物が見えるようになる能力)

自分の意識と実際の差との間に齟齬

服薬の副作用などによる立ちくらみやふらつき

運動不足による運動機能・感覚機能の低下

# 同じ状況で転倒しても…

同じ状況で転倒しても…

人によって  
筋肉・関節の柔軟性、骨の強さなどに違い。

けがに至らない人

大きなけがとなる人

年齢が高い程、休業期間も長くなる傾向も

# 行動災害を防止するには

産業構造の変化、高齢化が進む現在、個人的要因（とりわけ、**高年齢労働者**）にも配慮した**総合的なアプローチ**が必要。

**事業者だけでなく、労働者の意識改革も必要。**



**労使一体で職場に潜む災害のリスクを除去するとともに、労働者ひとり一人が事業場における取組や地域における取組も活用しながら心身の健康の維持・向上に努めていくことも重要**

# 転びにくい体づくり、腰痛になりにくい体づくり

加齢、運動不足、疾病などに伴う筋力、バランス力、視力、敏捷性、認知機能などの心身機能の低下



行動災害発生のリスクが高まる



身体強度や運動機能の低下の予防は行動災害の予防に有効

事業場における取組や地域における取組も活用しながら、心身の健康の維持・向上に努めていきましょう。

# ストレッチや運動は無理がない範囲で行いましょう

事業場で取り組みを行う際は、個々の労働者の健康状態、体の状態を考慮して、無理のない範囲で実施するようにしてください。とりわけ、急性期の腰痛などで痛みなどがある場合や回復期で痛みが残る場合などは、医師と相談するようにしてください。

無理をせず、継続的に続けていきましょう。  
バランスが取れた食事、睡眠なども大切です。



【新見労働基準監督署Web講習会シリーズ】

注意!! 行動災害（転倒、腰痛等）が増加しています

## チャプター 2 体づくりに向けた取組

身体的能力のチェック、体操・ストレッチによる  
体づくり、一人ひとりの理解

# 転びにくい体づくり、腰痛になりにくい体づくり

## ①身体的能力のチェック

行動災害のリスクを上げる個人的要因について、**加齢、運動不足等による身体的能力の低下**が考えられます。また、**自分で思っている能力と実際の能力には齟齬**があると、余計に行動災害のリスクが高まります。

筋力、敏捷性、静的バランスなど、**現在の身体の状態を確認してみましよう。**

## ②体操・ストレッチによる体づくり

身体的能力の低下によるリスクを減らすため、**日頃の体操やストレッチ**を取り入れ、**転びにくい体づくり、腰痛になりにくい体づくり**を目指しましょう。

ただし、個々の健康状態、体の状態を考慮して、**無理のない範囲で実施するよう**にしましょう。急性期の腰痛などで痛みなどがある場合や回復期で痛みが残る場合などは、**医師と相談するよう**にしてください。

## ③一人ひとりの理解

転倒や腰痛などは日常生活でもなりうるもので、命にかかわるようなものも少ないことから、**教育が十分でない**こともあります。一人ひとりが、**転倒や腰痛について理解し、対策の重要性を感じた**うえで、**体づくりに取り組み**ましょう。

# ①身体的能力のチェック

身体機能が低下すると、自分では大丈夫と以为ていても気がつかないうちに転倒しやすい状態になっている場合があります。

筋力、敏捷性、静的バランスなど、現在の身体の状態を確認してみましょう。

\職場の安全を応援する情報発信サイト/  
職場のあんぜんサイト

職場のあんぜんサイト

**身体的能力のセルフチェック**

[https://anzeninfo.mhlw.go.jp/information/tentou1501\\_14.html](https://anzeninfo.mhlw.go.jp/information/tentou1501_14.html)

**JISHA** 中央労働災害防止協会  
中災防 Japan Industrial Safety & Health Association

**転びの予防 体力チェック**

<https://www.jisha.or.jp/order/korobi/>

# ①身体的能力のチェック

\職場の安全を応援する情報発信サイト/

職場のあんぜんサイト

## 身体的能力のセルフチェック



[https://anzeninfo.mhlw.go.jp/information/tentou1501\\_14.html](https://anzeninfo.mhlw.go.jp/information/tentou1501_14.html)

厚生労働省では「職場のあんぜんサイト」を開設し、労働安全衛生の有効な情報等を発信しています。その中の「STOP！転倒災害プロジェクト」において、筋力、敏捷性、静的バランスなど、現在の身体の状態を簡単なチェックで確認できる方法が掲載されています。

- 2ステップテスト [歩行能力・下肢筋力]
- 座位ステッピングテスト [下肢の敏捷性]
- ファンクショナルリーチ [動的バランス能力]
- 閉眼片足立ち [静的バランス能力]
- 開眼片足立ち [静的バランス能力]

# ①身体的能力のチェック



<https://www.jisha.or.jp/order/korobi/>

自分が意識する身体機能と実際の差との間に齟齬が生まれて転倒を引き起こすことがあります。労働者の特性を適切に把握し、その人にあった作業内容等にすることも重要です。

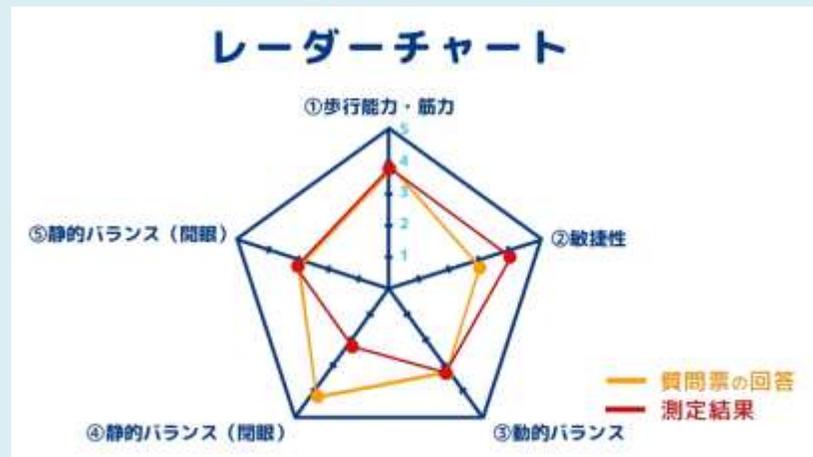
質問票

身体機能の意識

測定

身体機能の実際

評価



①歩行能力・筋力

②敏捷性

③動的バランス

④静的バランス（閉眼）

⑤静的バランス（開眼）

自分の特性を意識して行動しましょう

## ②体操・ストレッチによる体づくり

**転倒予防**

⇒ **13ページ**

**腰痛予防**

⇒ **15ページ**

**転倒予防・腰痛予防**

⇒ **17ページ**

- ※ 実施する際は、KY(危険予知)を行い、安全であることを確認しましょう。
- ※ 体操・ストレッチを行っている際に痛みなどを感じた場合は中止しましょう。
- ※ 持病などがある方は主治医に相談しましょう。
- ※ 健康状態、体の状態を考慮して、無理のない範囲で実施しましょう。

## ②体操・ストレッチによる体づくり（転倒予防）

加齢により筋肉の低下はもとより反射神経の衰えや骨強度の低下も伴って、転倒するリスクや骨折して事故が重篤化するリスクが増大します。

転びにくい、転んでも骨折しにくい身体作りのために「転倒予防体操」やラジオ体操を積極的に行うことなどによって、健康的な身体作りを心がけましょう。

厚生労働省 SAFEコンソーシアムポータルサイト  
【小売・社会福祉施設・飲食店向け】  
毎日3分でできる  
「転びにくい体をつくる職場エクササイズ」



<https://safeconsortium.mhlw.go.jp/movie/>

### 職場における転倒・腰痛予防対策動画



小売業向けエクササイズ動画



社会福祉施設向けエクササイズ動画



飲食店向けエクササイズ動画

## ②体操・ストレッチによる体づくり（転倒予防）

厚生労働省動画教材（YouTube）

【社会福祉施設】毎日3分でできる

「転びにくい体をつくる職場エクササイズ」

<https://www.youtube.com/watch?v=of4zV7iKiG8&t=1s>



厚生労働省動画教材（YouTube）

【小売業】毎日3分でできる

「転びにくい体をつくる職場エクササイズ」

[https://www.youtube.com/watch?v=9oYD\\_wKjtos&t=2s](https://www.youtube.com/watch?v=9oYD_wKjtos&t=2s)



厚生労働省動画教材（YouTube）

【飲食店】毎日3分でできる

「転びにくい体をつくる職場エクササイズ」

<https://www.youtube.com/watch?v=RblXOqt7tpg&t=114s>



前のページの動画と同じものです。YouTubeチャンネルでもご覧いただけます。  
他の業種の方も、参考にしてみてください。

## ②体操・ストレッチによる体づくり（腰痛予防）

加齢に伴い、腹筋力、背筋力、体の弾力性が低下すると腰痛を起すリスクが増大します。また、長時間同じ姿勢で作業していると、血行が悪くなったり、筋肉が硬くなったりして、腰痛を起すこともあります。

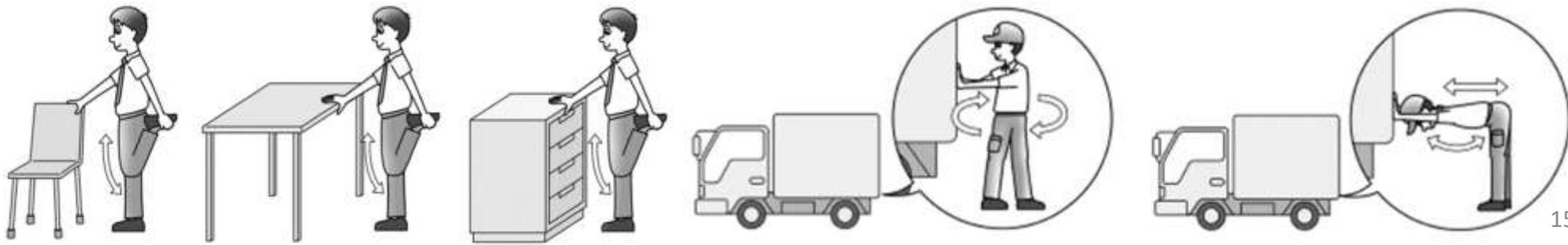
「腰痛予防体操」やストレッチを積極的に行うことなどによって、健康的な身体作りを心がけましょう。

厚生労働省「職場における腰痛予防対策指針及び解説」より  
「事務作業スペースでのストレッチ」  
「車両運転等の作業でのストレッチ」  
「介護・看護作業等でのストレッチ」



[https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r98520000034et4-att/2r98520000034mtc\\_1.pdf](https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r98520000034et4-att/2r98520000034mtc_1.pdf)

職場で簡単にできるストレッチを紹介しています。



# ②体操・ストレッチによる体づくり（腰痛予防）

厚生労働省動画教材（YouTube）

「陸上貨物運送事業の管理者向け動画」陸上貨物運送事業 第5章

## 「ストレッチングと予防体操」



[https://www.youtube.com/watch?v=ozCrRXuXV\\_Q&t=26s](https://www.youtube.com/watch?v=ozCrRXuXV_Q&t=26s)

運転席等で簡単にできるストレッチや腰痛予防の為の「これだけ体操」を紹介しています。

### 5 ストレッチングと予防体操

## 2. ストレッチングの例

### 2-1. 運転席でできるストレッチング



お尻や腰の筋肉をほくすストレッチング



背中をほくすストレッチング



後頭部をほくすストレッチング



背筋を伸ばすストレッチング



ストレッチングの他に足踏みをすることで両足の筋肉がほぐれ、血流が良くなります

車内で行うストレッチングの方法は、休憩中等の周囲の安全が確認できる場所で行いましょう。信号待ち等、周囲の安全が確認できない停車時は危険なため厳禁です。



### 5 ストレッチングと予防体操

## 3. これだけ体操®

● どうやるの？ 1~2回

息を吐きながら、3秒間

腰痛借金の返済



後ろにずれた腰椎を、腰を反らして元の位置に戻す



両肘を近づけながら骨盤を押し出す

両手をできるだけ近づける

足は肩幅より少し広めて平行に開く



視線は斜め30°

あごは軽く引く

シワ一つと肩を開く

骨盤をしっかりと前へ押し込むイメージ

ひざは曲げない

膝が浮かかないくらいのおつまみ重心で貼る



このときは中止!

痛みが股関節から太もも以下に響く場合は中止し、整形外科にご相談ください。

## ②体操による体づくり（転倒予防・腰痛予防、健康増進）

### 転倒・腰痛予防！「いきいき健康体操」

【動画】 <https://www.youtube.com/watch?v=9jCi6oXS8IY>

【解説】 <https://www.mhlw.go.jp/content/kaisetu.pdf>



この体操は、令和元年度厚生労働科学研究補助金 労働安全衛生総合研究事業「エビデンスに基づいた転倒予防体操の開発およびその検証」の一環として制作されたものです。

### 厚生労働省「スマート・ライフ・プロジェクト」サイト 「おうちで+10超リフレッシュ体操」

<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/plus10/>



運動不足解消や健康増進に向けて、自宅で手軽に取り組める3分程度の体操メニューを動画で紹介しています。

【新見労働基準監督署Web講習会シリーズ】

注意!! 行動災害（転倒、腰痛等）が増加しています

# チャプター 3 体づくりに向けた取組

一人ひとりの理解

### ③一人ひとりの理解（安全衛生教育）

行動災害の発生原因の一因として、管理者や労働者が転倒や腰痛に関する知識・意識が薄いことがあげられます。

管理者、労働者一人ひとりが、転倒や腰痛について理解し、対策の重要性を理解した上で取り組むことが大切です。

厚生労働省のHPなどで公開されている映像教材、教育資料などをご紹介しますので、社内教育等にご活用ください。

※ 災害が多い業種向けとなっておりますが、他の業種の方も参考にしてみてください。

厚生労働省動画教材（YouTube）  
飲食店、小売業向け転倒・腰痛防止用視聴覚教材

<https://www.youtube.com/watch?v=f5RuEeAmzDg>



厚生労働省動画教材（YouTube）  
社会福祉施設向け転倒・腰痛防止用視聴覚教材

<https://www.youtube.com/watch?v=FHjo7o5KLuo>



典型的な発生事例や対策が10分程度にまとめられた動画となります。

### ③一人ひとりの理解（安全衛生教育）

厚生労働省HP 腰痛予防対策

令和3年度作成腰痛予防対策動画

「保健衛生業の管理者向け動画・作業者向け動画」

「陸上貨物運送業の管理者向け動画」



[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou\\_roudou/roudoukijun/anzen/anzeneisei02\\_00005.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/anzen/anzeneisei02_00005.html)

YouTubeチャンネルにも公開しているので、YouTubeでご覧いただくこともできます。

「保健衛生業の管理者向け動画」

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLMG33RKISnWhTgsV6UpxVeWS49nfQrcIt>



「保健衛生業の作業者向け動画」

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLMG33RKISnWiSVsceNBDjFRqzkHzWsbL4>



「陸上貨物運送業の管理者向け動画」

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLMG33RKISnWgzHgrOcNM9zmDNHWH9Yr6E>



# ③一人ひとりの理解（安全衛生教育）

厚生労働省 SAFEコンソーシアムポータルサイト  
「保健衛生業の管理者向け動画」  
「保健衛生業の作業員向け動画」  
「陸上貨物運送業の管理者向け動画」



<https://safeconsortium.mhlw.go.jp/movie/>

前のページと同じ動画となります。

動画一覧から見たい章を選択し、ページを移動することなく視聴することができます。



# ③一人ひとりの理解（安全衛生教育）

厚生労働省HP 令和元年度腰痛予防対策講習会テキスト  
「保健衛生業向け講習会テキスト」  
「陸上貨物運送業生業向け講習会テキスト」



[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_07699.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_07699.html)

令和元年度に保健衛生業向け、陸上貨物運送業向けに開催された腰痛予防対策講習会のテキストとなります。

### ご存知ですか？腰痛借金！

●腰痛借金と、腰痛借金が呼び込む2大事故

髓核は、通常は椎間板の中央にあります。前かがみの仕事を続けていると後ろ(背中側)に移動します。これが腰痛借金のある状態です。この腰痛借金が積み重なると、髓核が後ろへずれたままとなり、ぎっくり腰やヘルニアといった腰での2大事故が起きる可能性が高くなってしまいます。

腰痛借金

積み重なると...

線維輪が傷ついてぎっくり腰に！

髓核が飛び出て椎間板ヘルニアに！

腰での2大事故

前かがみ姿勢により髓核が後ろへずれた状態

©All rights reserved, Ko Matsudaira, 2015 27

### 腰痛借金対策 借金はその場で返済！「これだけ体操\*」

●どうやるの？ 1～2回

息を吐きながら、3秒間 腰を反らすだけ

手の指先を下にしてお尻に当て、骨盤を前へ押し出すイメージで腰の下のほう(骨盤のすぐ上)ともの付け根を同時にストレッチします。

腰痛借金の返済

肩甲骨を寄せる

胸を聞く

あごは上げない

痛み持ちしにくいがちょうど

手はお尻に当て、1～2回押し込む

腰に親指をかけて腰だけを反らすのはNGです！(特に反り腰姿勢の方は注意)

痛みがお尻から太もも以下に響く場合は中止し、整形外科にご相談ください。

後ろにずれた髓核を、腰を反らして元の位置に戻す

足は肩幅より少し広めで平行に開く

©All rights reserved, Ko Matsudaira 28

# 参考

厚生労働省では、以下のページで転倒予防、腰痛予防に関する情報発信をしています。

## SAFEコンソーシアムポータルサイト

<https://safeconsortium.mhlw.go.jp>



## 厚生労働省HP 転倒予防・腰痛予防の取組

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000111055.html>



## 厚生労働省HP 腰痛予防対策

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou\\_roudou/roudoukijun/enzen/anzeneisei02\\_00005.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/enzen/anzeneisei02_00005.html)



## 厚生労働省HP 職場のあんぜんサイト STOP！転倒災害プロジェクト

<https://anzeninfo.mhlw.go.jp/information/tentou1501.html>

