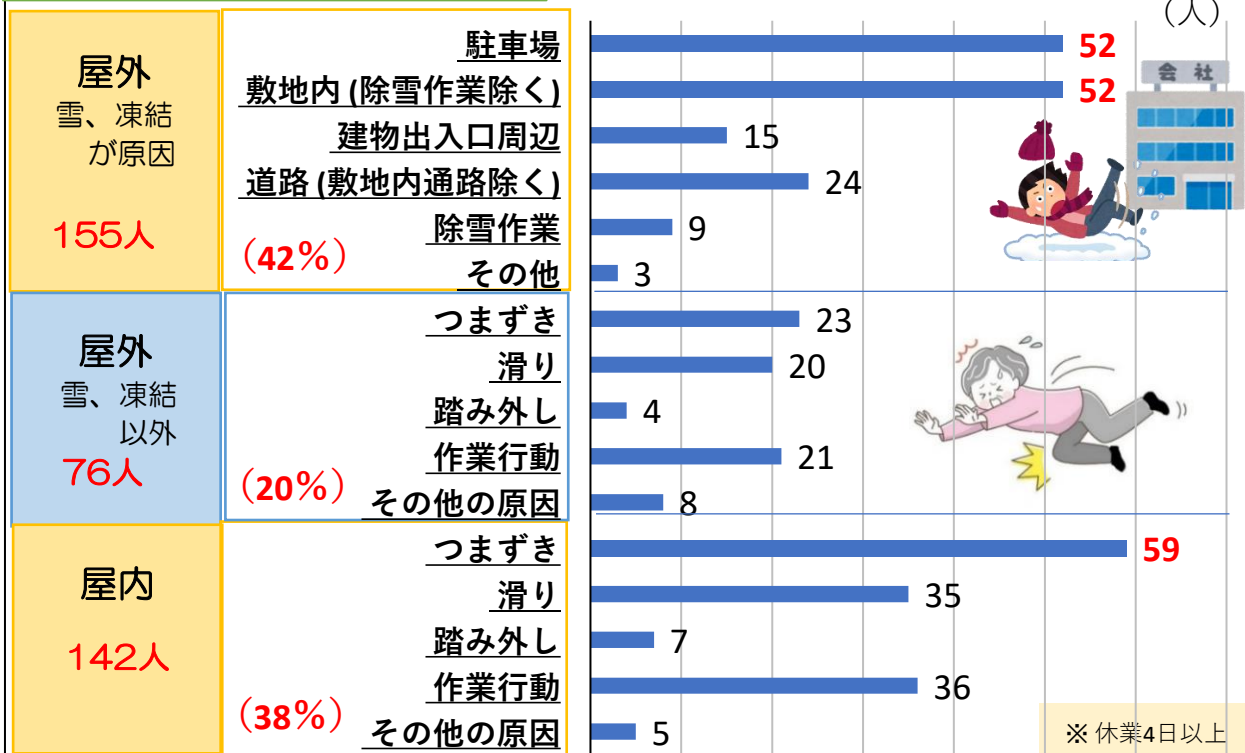


# 要警戒 冬季の転倒災害!!

## 屋内での「つまずき」にも注意

「屋内・屋外別」、「発生場所」、「転倒の原因別」(令和4年秋田県内)

転倒災害による被災者数：373人

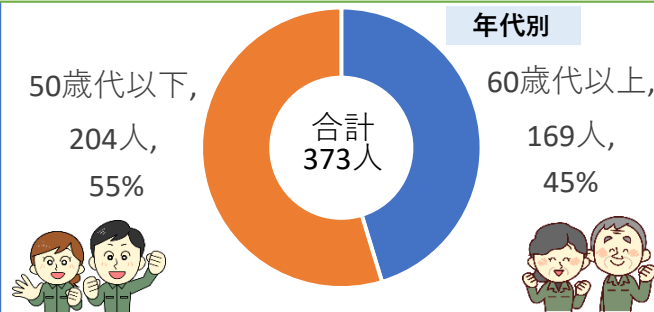


# 転倒防止かべ新聞

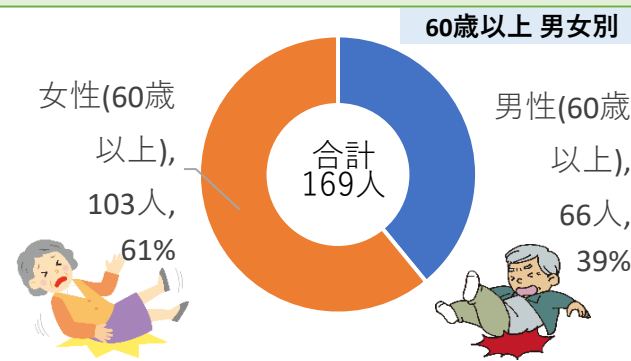


発行：2023.11 Vol.5  
秋田労働局  
労働基準部 健康安全課  
秋田市山王7丁目1-3

60歳以上の転倒災害の割合は45%



そのうち、女性の割合は61%



**屋外での転倒災害は62%!!** 冬季(12月~3月)の転倒災害は57%、その原因は「雪、凍結」が42%!! そのうち、発生場所が「駐車場」と「敷地内(除雪除く)」が最多! 雪や凍結した通路等で、滑って転倒することを防止するため、除雪・融雪、滑りにくい冬靴の着用、また、足元が十分に確認できるよう照明の確保等を徹底しましょう。

### 高齢女性の転倒リスクは高い!?

中高年齢労働者の転倒災害、特に加齢による骨密度の低下等が顕著な高齢女性の災害発生率が高い状況にあります。整理整頓や段差の解消等といった「ハード対策」のほか、転ばない体づくりなど、個々の労働者の転倒やケガのしやすさへの対応といった「ソフト対策」が重要です。加齢に伴い身体機能が徐々に低下すると、筋力、バランス感覚、瞬発力、柔軟性等が衰え、とっさの反射的防御動作が素早く行えなくなります。厚生労働省では、転倒災害防止のための「ソフト対策」の導入にお役立ていただくため、以下のようなYouTube動画を配信していますので、是非、取り組んでみてください。

### 転倒・腰痛予防! 「いきいき健康体操」

全15種類のうち、2種類を紹介!!

#### 1. じっくりスロースクワット

足腰を鍛える運動です。人生100年時代を乗り切るため、毎日行いたい基本体操と言えるでしょう。

両手を前へ出すと、バランスがとりやすくなります。しゃがむ深さは太ももが床と平行になるくらいが目安ですが、ご自分の体力に合わせて行ってください。



#### チェックポイント

- ✓ 膝とつま先が同じ方向を向いているか
- ✓ 膝がつま先より前に出ず行えているか
- ✓ 沈んだ状態から戻る際に膝を伸ばし切らずに行えているか

#### 2. 骨太かかと落とし

かかとを刺激して骨粗しょう症の予防を目指します。つま先立ちから、かかとをしっかりと落とします。同時に手拍子を打つと、脳の活性化も期待できます。



#### チェックポイント

- ✓ かかと落としと手拍子がリズムにあっているか

転倒腰痛予防体操

検索

転倒リスク2ステップ

検索



QRコードから動画が視聴できます



#### 測定目的

歩行能力、下半身の筋力を把握するため、2歩でどれだけ進んだかを測定します。

#### 測定時の注意点

- ・滑りにくい床を選びましょう。
- ・ケガや痛みがある場合は、実施を見合わせましょう。

#### 測定方法

- 1 両足のつま先をスタートラインに揃えて立ちます。
- 2 反動をつけずに可能な限り大股で2歩あるき、2歩目の位置で両足を揃えて立ちます。
- 3 スタート位置から2歩目のつま先までの距離を測ります。

#### 測定結果の見かた

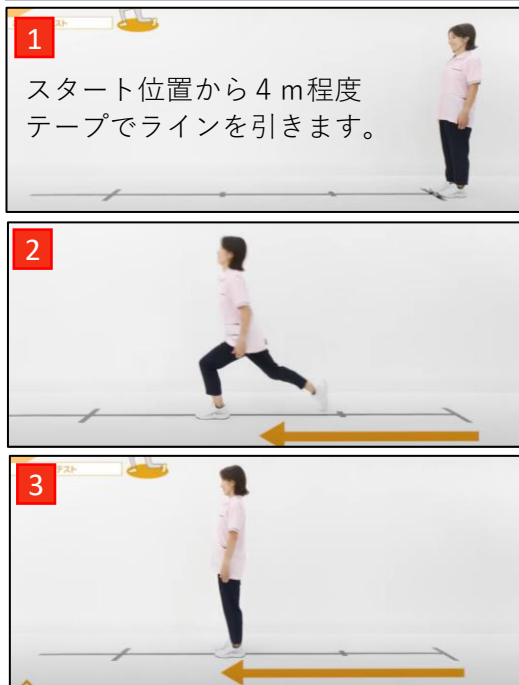
- ・進んだ距離 ÷ 身長 = 結果
- ・結果を評価表に当てはめます。
- ・評価表の数値が「5」に近いほど転倒などのリスクが低い。
- ・特に「2」以下の場合は転倒等のリスクが高く注意が必要です。

次の場合は測定をやり直します。

- ・スタート位置がずれる・バランスを崩して手をついてしまう・ジャンプする
- ・両足で止まれない・歩行動作を止める・足を引きずって立ち上がる

### 転倒リスクを測定してみよう!!

#### 2ステップテスト



#### 測定結果

評価	1	2	3	4	5
距離 / 身長	~ 1.24	1.25 ~ 1.38	1.39 ~ 1.46	1.47 ~ 1.65	1.66 ~