転倒危険！

両手で持った荷物で足元が見えず段差を踏み外し転倒
（災害事例より）

階段を下りる際に最後の１段を踏み外して床に転倒
（災害事例より）

加齢による身体機能の低下で転倒しやすくなるため転倒予防のための運動を積極的に行いましょう

①スクワット

８秒かけて腰をおろし８秒かけて腰をあげるのを１回として１０回続けて行う

背中は丸めず腰を後方に落としながら股関節を曲げ、膝をつま先より前に出さないことに注意する

②開眼片足立ち

目を開けた状態で片足を上げる体勢を左右各１分間ずつ保つ（目標は１日３回以上）

なお、体勢を崩した際に転倒しないよう壁や机などの近くで行う

あわてずにゆっくり歩く
『あゆむくん』

全員参加で転倒予防に取り組もう！

青森労働基準監督署