

千葉労働局 転倒・腰痛予防体験会



現状を知ろう！！

閉眼片足立ち(静的バランス)

- ①両手を腰・好きな方の足で立ち、もう一方の足で立ちを床から5cm程度離す
- ②両眼を閉じ、できるだけ長く片足で立つ。バランスを崩した時点で終了

用意…スタート！！



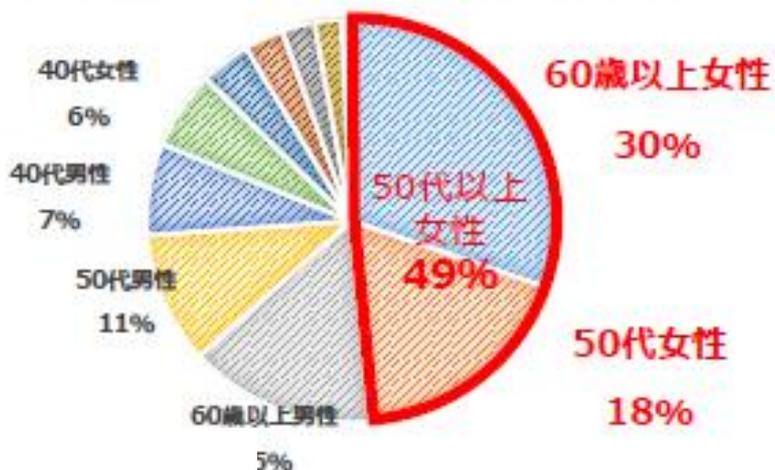
結果はいかがでしたか？

	1	2	3	4	5
秒	~7	7.1~17	17.1~55	55.1~90	90.1~

要注意です！！

主要要因はなんですか？

性別・年齢別内訳（令和5年）



【主要要因】

- ・何も無いところで、足がもつれる
- ・通路等の凹凸につまづく
- ・作業場・通路以外の障害物(車止め等)につまづく
- ・設備・什器に足を引っかける
- ・コード等につまづく

筋力・バランス能力・敏捷性が重要です！

厚生労働省：転倒防止リーフレットより

日常生活ではどのように動いていますか？

- 1日中パソコンを使って仕事する
- 通勤途中はずっとスマホを見ている
- 料理
- 洗濯干し
- つり革につかまる
- 物を取る…etc



手を前に伸ばす動作が殆ど

胸は縮んで硬くなり、背中筋肉は伸びて弱くなる！！

すると……？？

猫背・腰痛の原因に…

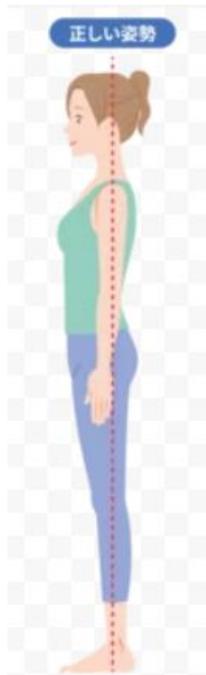




なぜ猫背が良くないの？

正しい姿勢

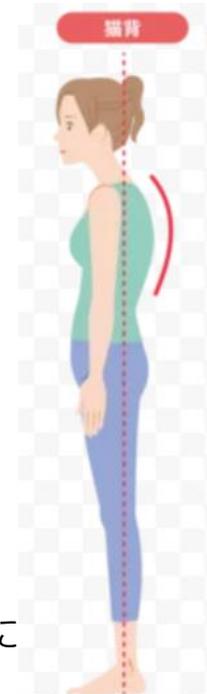
耳・肩・胸の横・
腰骨・くるぶしが
一直線



- ・関節や筋肉への負担が少ない
- ・呼吸がしやすい

猫背の姿勢

首が前に出て、
肩が前に出て、
背中が丸く、
骨盤が後傾

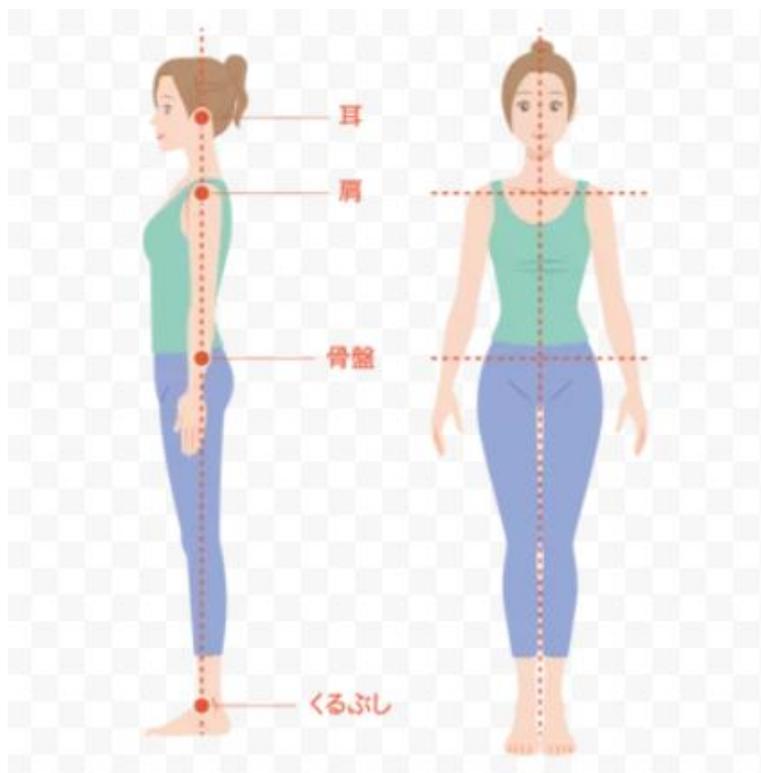


- ・呼吸がしにくい
- ・肩こり・腰痛・片頭痛の原因になると言われています

実際に体感してみましよう！



正しい姿勢の大切さを知ましょう！！



正しい姿勢

横から見ると：

- ・耳・肩・胸の横・骨盤・くるぶしが縦一直線

正面から見ると：

- ・肩・骨盤・膝がそれぞれ横一直線

皆さんの姿勢はどうですか？ 実際にチェックしてみましょう！

仰向けでチェックしましょう！！ ～手のひら何枚入りますか？～

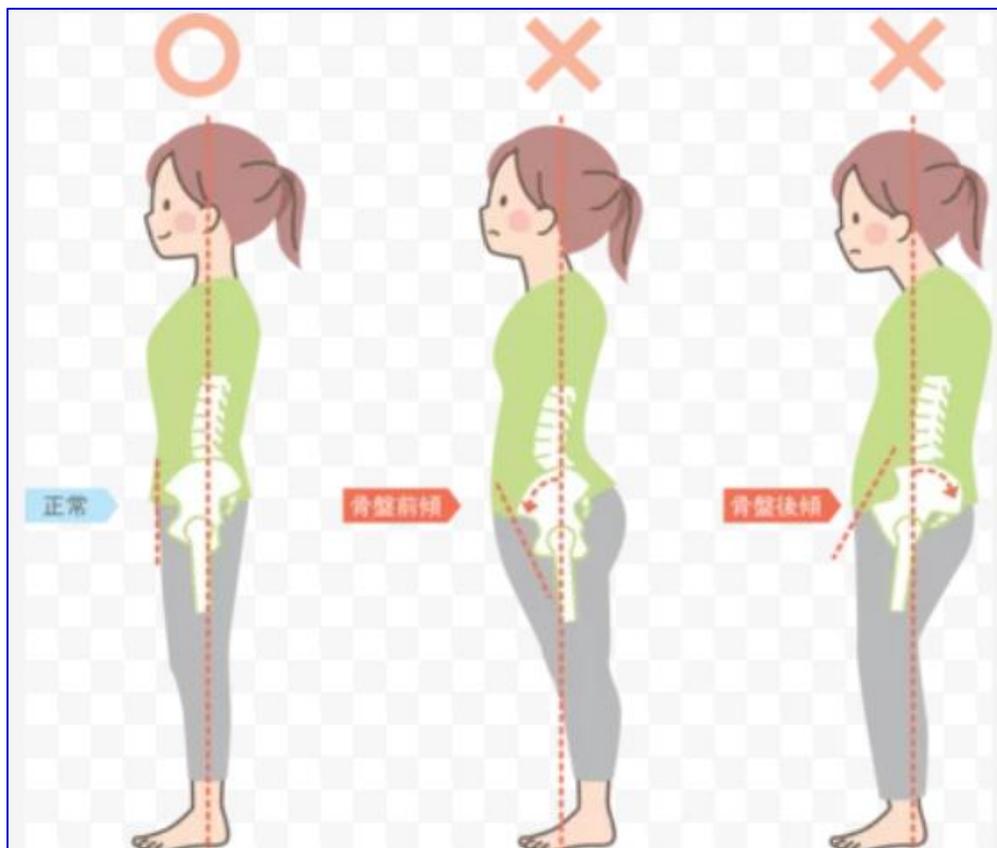
仰向けの状態で…

- ・両肩を床につきますか？
- ・手のひらが何枚はいりますか？

- ①肩が床につかない
猫背かも…
- ②手のひらが入らない
骨盤が後傾しているかも
- ③手のひらが1～2枚
正しい姿勢
- ④手のひらが3枚以上入る
骨盤が前傾(腰反り)しているかも



骨盤の前傾・後傾で起こることは…？



**腰痛になりやすいのですと
言われています！**

なぜ??



**腰椎(背骨の一部)に
かかる負担が増えるから…**

正しい姿勢を意識するには…
筋肉が重要な働きをしているのです！

正しい姿勢と筋肉(コア)の重要性を体感しましょう！

◆ 2人組になってください

いかがでしたか？

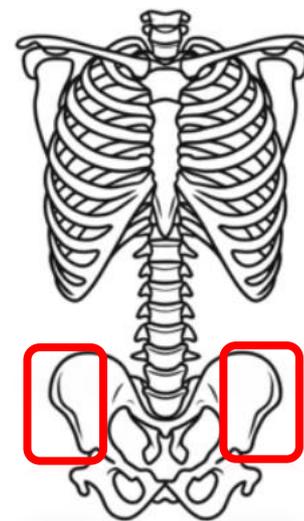
続きまして…

正しい姿勢と筋肉(コア)の重要性を体感しましょう！

◆ ここを触ってみてください！

これは何ですか？

骨盤です！



正しい姿勢と筋肉(コア)の重要性を体感しましょう！

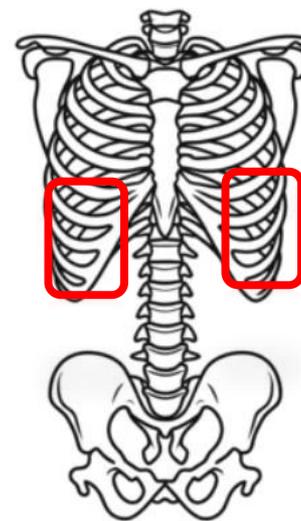
続きまして…

◆ ここを触ってみてください！

これは何ですか？

肋骨です！

※骨(骨盤や肋骨)で大切な臓器を守っています



正しい姿勢と筋肉(コア)の重要性を体感しましょう！

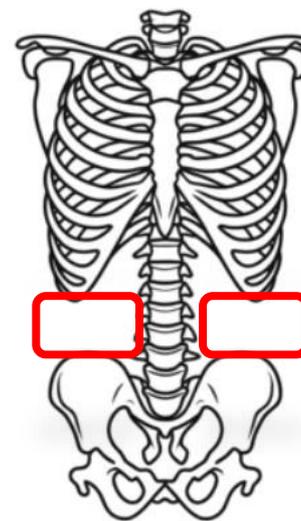
最後に…

◆ ここを触ってみてください！

何がありますか？

脂肪・もしくは筋肉ですね！

※ここには大切な臓器を守る骨がありません…

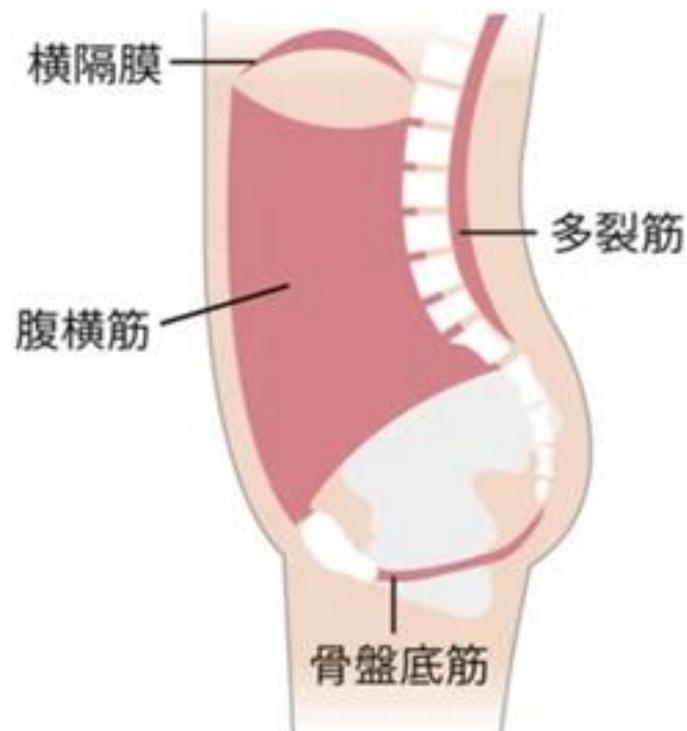


骨の代わりになるものを作る必要があります

インナーユニット

体幹部の深い場所にある4つの筋肉の塊り

- ◆腹横筋(前)
- ◆多裂筋(後ろ)
- ◆骨盤底筋(底)
- ◆横隔膜(蓋)



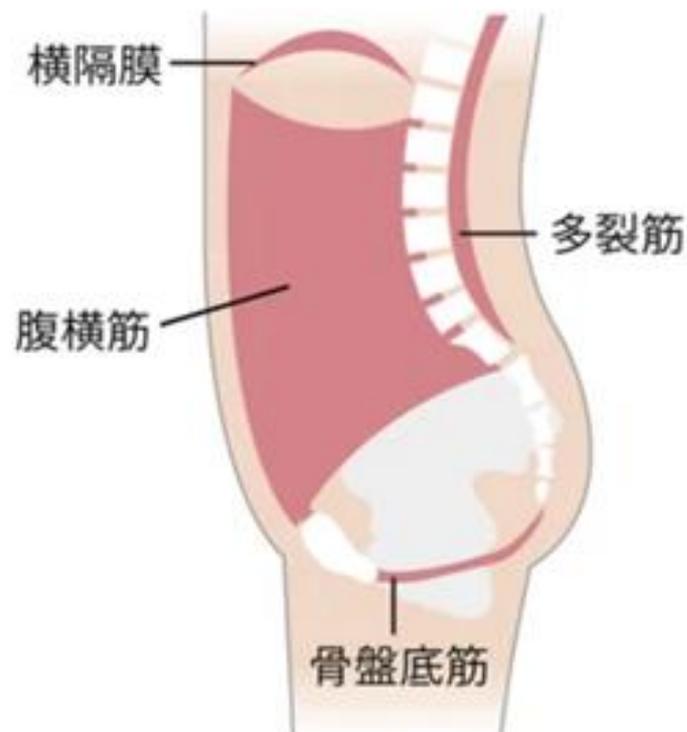
4つの筋肉でユニット(塊り)になっているので、
インナーユニットがあると、カラダが安定する → コルセットの役割

インナーユニットの働き

- ①姿勢の保持
- ②内臓の保護
- ③安定化
- ④予備動作

インナーユニット弱いと ...

- ◆姿勢がくずれやすくなる
- ◆腰痛になりやすくなる
- ◆踏ん張れないから転びやすくなる



労働災害（転倒や腰痛等）を防ぐには…

正しい姿勢と筋肉(コア)が大切なのはわかりましたか？

日常生活の意識がとっても重要です！
是非職場の皆さんにもお伝えください
毎日が健康で楽しく生活が出来ますように…



お待たせしました。
ここからは…

職場や家でできる簡単ストレッチ&筋トレ

今日から猫背・肩こり・腰痛・転倒を予防しましょう！

ストレッチと筋トレの前に自分の現状を確認してみよう！！

現状チェック①

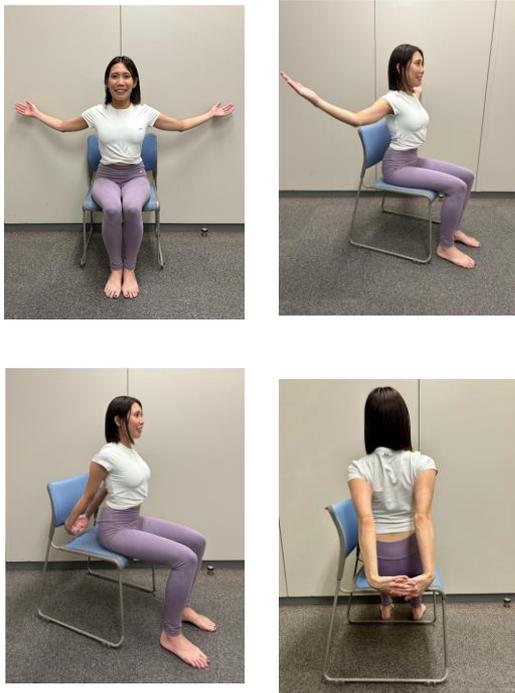
肩・その他に痛みがある場合は、無理しないでください！
出来る範囲で行うか、お休みしましょう！



現状チェック②

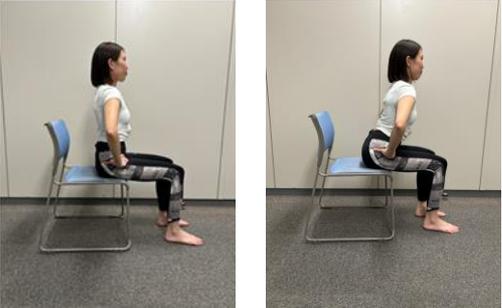
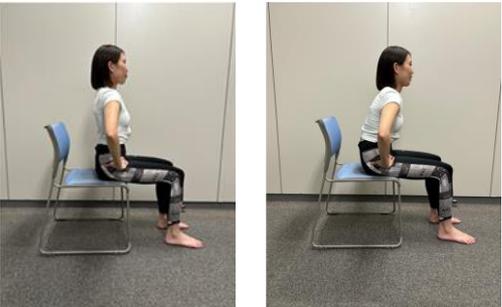
腰・その他に痛みがある場合は、無理しないでください！
出来る範囲で行うか、お休みしましょう！

背中伸ばし		手順
<p>立位</p>  <p>◆余裕があったら…</p> 	<p>座位</p>  	<p>①両手を前で組み、少し腕を伸ばす ②背中を丸くする(大きなボールを抱えるように) ※呼吸は止めないように注意！ 30秒間キープ</p> <p>◆余裕があったら… ①両肘を肩の前で合わせる ②さらに余裕があったら、軽く上体を倒す ※背中丸のまま</p>

胸伸ばし	手順
	<p>①両手を開く(親指を上に向けて、手のひらを上に) ②胸だけが開くように ※腰が反らないように注意！ ※呼吸は止めないように注意！ ※立位でも同様にできます。 30秒間キープ</p> <p>◆更に伸ばせる場合は… ①両手を後で組んで ②腕を後ろに引く ※腰が反らないように注意！</p>

脚裏伸ばし	手順
<p>立位</p> 	<p>立位</p> <ol style="list-style-type: none"> ①足は腰幅で、片足を前にです。 ②胸を張って、体を『くの字』にするようにお尻を後ろへ引く ③つま先も上に上げるとふくらはぎも伸びる <p>※腰を曲げないように注意！もものつけ根から曲げる ※呼吸は止めないように注意！</p>
<p>座位</p> 	<p>座位</p> <ol style="list-style-type: none"> ①イスに浅めに座る ②片足を前に伸ばす(やや斜め前に) ③胸を張って、上体を前に倒す ④つま先を上げると、ふくらはぎも伸びる <p>※腰を曲げないように注意！もものつけ根から曲げる ※呼吸は止めないように注意！</p> <p>30秒間キープ</p>

お尻伸ばし	手順
<p>立位</p>  <p>座位</p> 	<p>立位</p> <ol style="list-style-type: none"> ①軸足の膝の上(ももの下の方)に反対の足をのせる ②軸足の膝を軽く曲げて、お尻を上磯に引く <p>※バランスが取りにくい場合は壁などで支える ※背中が丸まらないように注意！ ※呼吸は止めないように注意！</p> <p>座位</p> <ol style="list-style-type: none"> ①片足を膝の上に組んで座る ②組んだ足つま先側に体を倒す <p>※背中が丸まらないように注意！ ※呼吸は止めないように注意！</p> <p>30秒間キープ</p>

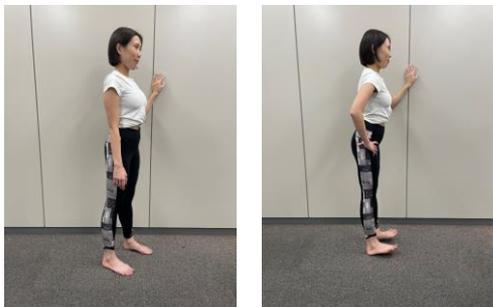
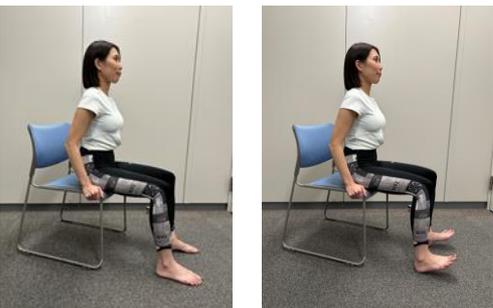
骨盤の前傾後傾	手順
<p>前傾</p>  <p>後傾</p>  <p>※この動作は立位でも可能</p>	<p>前傾</p> <ol style="list-style-type: none"> ①イスに浅めに座る ②骨盤のみを前に倒すイメージで上体を軽く傾ける <p>※背中が丸くならないように注意！ ※呼吸は止めないように注意！</p> <p>1 2 3で前傾、4 5 6で元に戻す × 5回</p> <p>後傾</p> <ol style="list-style-type: none"> ①イスに浅めに座る ②骨盤のみを後ろに倒すイメージ <p>※軽く背中を丸めるイメージ</p> <p>1 2 3で後傾、4 5 6で元に戻す × 5回</p> <p>【期待される効果】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・緊張している筋肉を伸ばすことで、骨盤を正しい位置に ・骨盤を支える筋肉を強化することで、適切な姿勢に

背中(ローイング)	手順
 <p>※この動作は立位でも可能</p>	<p>①両手を前に伸ばす ②肘を後ろに引く(肩甲骨を寄せるイメージ) ※耳と肩を離し、肩がすぼまらないように注意！ ※肘は肩より低く、腰が反らないように注意！ ※呼吸は止めないように注意！ ×10回</p> <p>【期待される効果】 体幹の強化、姿勢の改善、背中は大きな筋肉なので基礎代謝の向上</p>

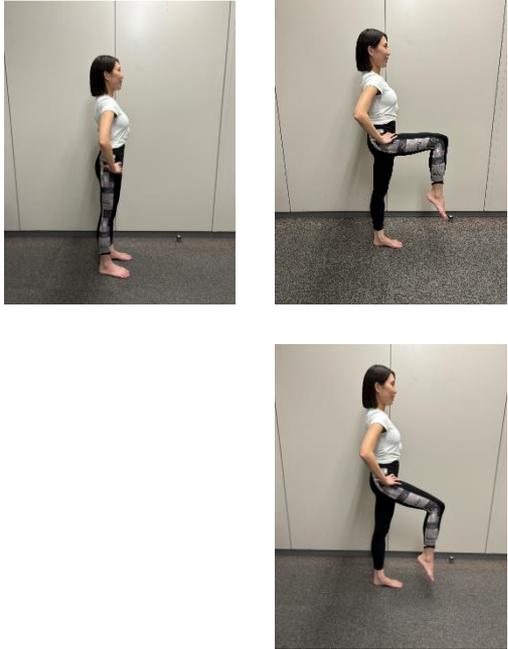
AEON 【職場でできる簡単筋トレ】◆腰痛・転倒予防に良いとされる

スクワット	手順
<p data-bbox="108 297 208 339">基本</p>  <p data-bbox="108 696 633 739">余裕があったら両手を胸で組む</p>  <p data-bbox="108 973 595 1016">余裕があったら両手を伸ばす</p> 	<p data-bbox="710 297 1796 796">①つま先と膝を正面に向けて、腰幅よりやや広く立つ ②両手はもものつけ根に置き、お尻を斜め後ろに引く ③しゃがんで立ち上がる(膝とつま先を同じ方向に) ※余裕があったら、両手を胸で組むか、前に伸ばして同様に(下の写真) ※膝が内側に入らないように注意！ ※膝は直角より狭くならないように注意！ ※膝はつま先より前に出ないように注意！ ※呼吸は止めないように注意！</p> <p data-bbox="710 811 1483 853">3秒で下ろして、3秒で上げる ×10回</p> <p data-bbox="710 925 1657 1145">【期待される効果】 ももやお尻を鍛えることで、つまずいても踏ん張れる(転倒予防) 階段の上り下りが楽になる、基礎代謝の向上</p>

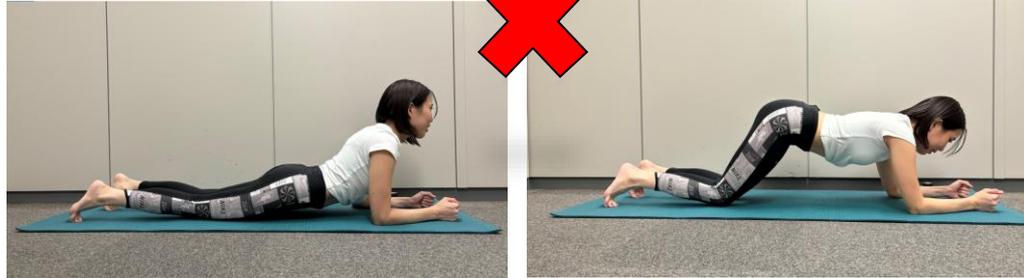
AEON 【職場でできる簡単筋トレ】◆転倒予防に良いとされる

つま先上げ(トゥレイズ)	手順
<p>立位</p>  <p>座位</p> 	<p>立位</p> <ol style="list-style-type: none"> ①足は腰幅で真っすぐに立つ ②そのままつま先を真上に上げて下ろす <p>※つま先を脛に近づけるように出来るだけ持ち上げる ※呼吸は止めないように注意</p> <p>2秒で上げて、2秒で下ろす ×10回</p> <p>座位</p> <ol style="list-style-type: none"> ①イスに浅めに座り、手を座面へ置き、体を支える ②膝・足を肩幅に開く ③ゆっくり両脚のつま先を真上に上げて下ろす <p>※つま先を脛に近づけるように出来るだけ持ち上げる</p> <p>【期待される効果】 脛を鍛えることで、バランス力の向上、 つまづきにくくなるため、転倒予防</p>

カカト上げ (カーフレイズ)	手順
<p>立位</p>  <p>座位</p> 	<p>立位</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 足は肩幅に開き、イスの背もたれや壁に手を添える ② ゆっくりと両脚のカカトを上げて下ろす <p>※ 指先まで力を入れる ※ 呼吸は止めないように注意</p> <p>2秒で上げて、2秒で下ろす ×10回</p> <p>座位</p> <ol style="list-style-type: none"> ① イスに浅めに座り、手を座面へ置き、体を支える ② 膝・足を肩幅に開く ③ ゆっくり両脚のカカトを上げて下ろす <p>※ 指先まで力を入れる</p> <p>【期待される効果】 ふくらはぎを鍛えることで、バランス力の向上、転倒予防</p>

もも上げ(ニーリフト)	手順
	<p>①足を腰幅・両手を腰に正しい姿勢で立つ ②足の裏で床を掴むようにし、膝を上げる ③足を高く上げることで、バランスや姿勢が崩れる場合は足の位置は低くても良い(下の写真)</p> <p>※お腹に力を入れて、姿勢が崩れないように注意！ ※視線を1点に定めることでバランスが取りやすくなる ※呼吸は止めないように注意！</p> <p>2秒で上げて、2秒で下ろす ×10回</p> <p>【期待される効果】 バランス力の向上 正しい姿勢の維持</p>

足のグーパー	手順
	<p>①膝・足を肩幅に開く ②足全体を出来るだけ小さく、足でグーを作る ③足全体を出来るだけ大きく、足でパーを作る ※各指と指の間もしっかり開く ※片足ずつなら、立位でもできます。</p> <p>【期待される効果】 足の裏を鍛えることで、バランス感覚の向上 転倒予防につながる</p> <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>番外編…ちょっと上級編 これ出来ますか？</p> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-top: 10px;">  <div style="margin-left: 10px;"> <p>親指と小指だけを床につけて、 3本指は床から大きく離す</p> </div> </div>

プランク	手順
 <p data-bbox="164 963 666 1006">※テレビを見ながらどうぞ！！</p>	<p data-bbox="724 335 1748 721"> ①肩の真下に肘を置き、目線は斜め前に ②膝とつま先をつけて、お腹に力を入れる (おへそを背中に近づけるイメージ) ③頭からお尻まで斜め一直線になるように ④余裕があったら、つま先を離して同様に(下の写真) ※お腹の力が抜けて腰が反ったり、お尻が浮いたりしないように注意！ 30秒間キープ </p>  <p data-bbox="724 1021 1748 1185"> 【期待される効果】 体幹を強化することで、体が安定し、姿勢が良くなる 転倒予防、基礎代謝向上、疲れにくくなる </p>



効果測定を行います！



効果測定①

肩・その他に痛みがある場合は、無理しないでください！
出来る範囲で行うか、お休みしましょう！



効果測定②

腰・その他に痛みがある場合は、無理しないでください！
出来る範囲で行うか、お休みしましょう！

いかがでしたか？

効果は感じられましたか？



大切なこと！

- ◆ストレッチやトレーニングは無理せず、出来る範囲で行いましょう！
- ◆秒数・回数はあくまでも目安です！
- ◆何回かに分けていただいても、全く問題ないです！
- ◆秒数・回数は慣れてきたら少しずつ増やしましょう！
- ◆是非、気楽に行ってください！



ご清聴ありがとうございました