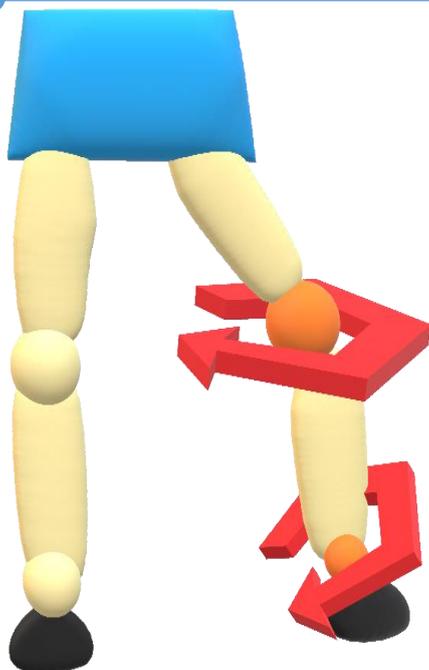




# 健脚! ぐるぐる体操

1セット20秒 転倒しにくい脚づくり!

## 「健脚! ぐるぐる体操」の方法



### ポイント 1

健脚を維持するため、関節可動域とその周辺筋力を維持向上させることを意識します。

### ポイント 2

片足立ち（脚力に自信がない場合は、腕で支える、椅子に座る。）で、膝と足首の関節を、左の図の矢印のようにぐるぐる回します。

### ポイント 3

続けることが大切。日々の合間、内回し3回、外回し3回程度を目安に、毎日1セットでも続ける。回数を多くこなすよりも、正しい動きが重要であることを認識して行います。

## シチュエーション別 「健脚! ぐるぐる体操」

バス停



通勤の合間に!

朝礼



朝礼にみんなで!

休憩



ドリップの合間に!

ウェブで、「健脚! ぐるぐる体操」の動画を確認することができます。

福岡産業保健総合支援センター 研修会動画

検索

「健脚! ぐるぐる体操」は、中小規模事業場の産業保健活動を支援する団体である 独立行政法人労働者健康安全機構 福岡産業保健総合支援センター、福岡労働局及び北九州西労働基準監督署の共同制作によるものです。

※福岡産業保健総合支援センターに関する詳細については、ウェブをご覧ください。

<http://www.fukuokas.johas.go.jp/>

福岡産業保健総合支援センター

検索

動画 健脚! ぐるぐる体操



新材料の活用

新材料の活用

## 例えば、意外と多い、「何もなさそうなところ」での転倒

職場で発生する休業を伴う転倒災害には、以下のようなケースがあり、また、被災者の**79%は45歳以上の労働者**となっています。

(出典：福岡労働局 労働者死傷病報告書(平成30年))

### ケース1 | 障害物

休業転倒災害のうち**34%**を占めています。  
主な対策として、整理整頓、安全通路を確保する等が想定されます。

### ケース2 | 滑る

休業転倒災害のうち**22%**を占めています。  
主な対策として、床が濡れたらすぐ拭き取る、砂利道で走らない、滑りにくい靴を履く等が想定されます。

### ケース3 | 何もなさそう

休業転倒災害のうち**20%**を占めています。  
主な対策として、サイズの合う靴を履く、あわてない、適切な足の運びに必要な筋肉を維持するための体操をする等が想定されます。

### ケース4 | 段差

休業転倒災害のうち**12%**を占めています。  
主な対策として、足元をよく見る、電灯を設置して明るさを確保する等が想定されます。

## 「何もなさそうなところ」では、なにも起きていないのか？

何もなさそうな所で転倒災害が発生すると、その対策に悩む安全担当者も少なくありません。何もなさそうに見えるので、「対策が思いつかない。」、「注意喚起だけ行った。」との声上がることもあります。しかし、そんなとき、例えば、足元では、以下のような現象が生じている可能性もあります。



## 「何もなさそうなところ」で、転ばないためには？

何もなさそうな所での転倒の原因は様々です。靴のサイズが合っても、しっかりと足が浮いていなければ、慌てて小走りになったとき等、つんのめって転倒することもあります。転倒しにくい脚づくりのため、「健脚！ぐるぐる体操」等の体操にも取り組みましょう。

**コメント** | 「健脚！ぐるぐる体操」監修者 理学療法士 谷直道  
福岡産業保健総合支援センター 産業保健相談員（一般財団法人 日本予防医学協会）

福岡労働局のデータが示すように、転倒災害の約8割は中高年労働者が占め、何もなさそうな所での転倒も散見されるなど、転倒は足腰の衰えから生じている可能性もあります。

「健脚！ぐるぐる体操」は、簡単な体操ですが、足関節・股関節の筋力、柔軟性及び片足立ちのバランス感覚が必要となる体操ですので、こまめに行って、片足立ちで続けて1分間できるようになることを目標に（1分間の片足立ちができない中高年者は非常に多いとされます。）、身体機能の保持・増進に努めていただきたいと思います。