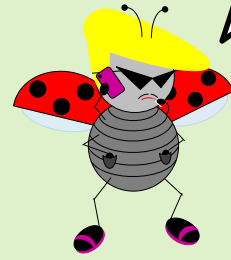


# ころばナイス

## ふくおー 福多加体操

てんとうむし  
転倒無視せず  
転倒なし！！



転倒災害が年々増加しています！！転倒災害は、筋力・バランス能力・俊敏性などの身体機能の低下が原因のひとつであり、どのような職場でも発生する可能性があります。転倒災害予防のため、作業開始時や休憩時など「いつでも・どこでも・誰でも・簡単に・短時間に」できる『ころばナイス福多加体操』を、その日の体調に合わせて無理なく続けましょう！

### 1 つま先の上げ・戻し



片足ずつ、踵をつけたまま、つま先をゆっくり上げて戻します。

目標  
10回×2セット

前脛骨筋(すね)  
向上

### 2 つま先立ち

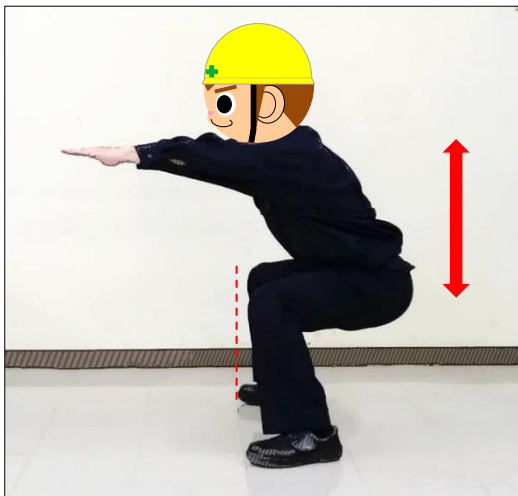


両足同時に、踵をゆっくり上げて戻します。

目標  
10回×2セット

下腿三頭筋  
(ふくらはぎ)  
向上

### 3 スクワット

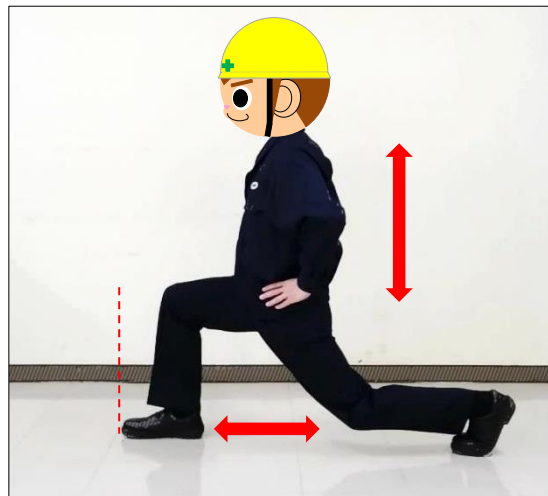


膝と股関節をゆっくり曲げて戻します。  
膝がつま先より前に出ないよう意識しましょう。

目標 10回×2セット

大腿四頭筋(前もも)など 向上

### 4 前方ステップ (フロントランジ)



立位から片足を前方に踏み出し(膝がつま先より出ないように)、同時に上体を落として戻します。

目標 10回×2~3セット

バランス能力、下肢俊敏性、大腿四頭筋、  
ハムストリング(裏もも)、大臀筋(しり) 向上

(裏面も試してみてください)

### 5 膝を曲げる



イスや壁を利用して、膝の高さを目安に、踵をゆっくり上げて戻します。

目標 10回×2セット

ハムストリング 向上

### 6 足を後ろに引く



イスや壁を利用して、姿勢良く立ちます。片方の足(膝は軽く伸ばす)を、支持足や尻よりできるだけ後ろに引きます。

目標 10回×2セット

大臀筋 向上

### 7 足を横に上げる



イスや壁を利用して、姿勢良く立ちます。つま先は正面、外側に開かないよう意識して、足をゆっくり横に開いて戻します。

目標 10回×2セット

中臀筋(しり) 向上

### 8 側方ステップ (サイドランジ)



立位から片足を側方に踏み出し(膝がつま先より出ないように)、同時に上体を落として戻します。ステップの幅は肩幅の2~2.5倍ほどとし、常に胸を張り、背筋をまっすぐ伸ばしたまま動作を行うことを意識しましょう。

目標 10回×2~3セット

バランス能力、下肢俊敏性、  
大臀筋、ハムストリング、内転筋 向上

### 9 つま先上げバランス



両足同時に、つま先を上げて戻します。体がバランスを崩しそうになったときは、主に股関節と足関節(足首)を中心に、姿勢を保つことを意識しましょう。

目標 10回×2セット

バランス能力、  
股関節機能、足関節機能 向上