

転倒災害を予防しよう！

スベリやムチャはアカン！吉本芸人の特別動画公開中！



職場での転倒や腰痛は、ちょっとした工夫で予防ができます。吉本興業の人気芸人が楽しく、わかりやすく伝えるスペシャル動画を公開中。相方が怪我をしたら、あのネタはどうなる…？ 気になる方は動画をチェック！

動画はこちらから▼



心と体の健康なくして安全なし

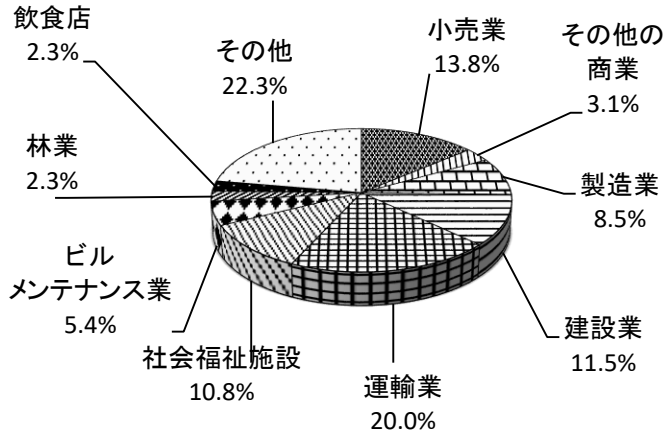
転んでケガをした！ 軽く考えてはいけない！

令和3年 **全国**の労働災害 146,856人（前年同期比+19,691人、15.5%増加）
 うち転倒災害は、33,086人で最多（前年同期比+2,757人、9.1%増加）（速報値）

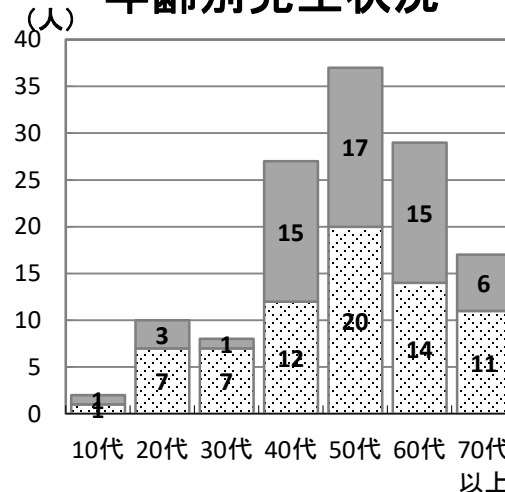
令和3年 **岩手**の労働災害 1,530人（前年同期比+172人、12.7%増加）
 うち転倒災害は、435人で最多（前年同期比+364人、19.5%増加）（確定値）

令和3年 **盛岡署管内**の労働災害 537人（前年同期比+466人、15.2%増加）
 うち転倒災害は、165人で最多（前年同期比+33人、25.0%増加）（確定値）

業種別発生状況



年齢別発生状況



- 30代 事務室内で配線に引っ掛かり転倒
⇒ 骨折
- 50代 階段で足が段差に引っ掛かり転倒(転落)
⇒ 骨折
- 40代 廊下に置いた材料につまづき転んだ
⇒ 骨折
- 60代 濡れた床で滑り転倒
⇒ 骨折
- 40代 階段を踏み外し転落
⇒ 挫創

フラミンゴ体操



**バランス感覚と骨を
強くするフラミンゴ体操**

開眼:20秒以下、閉眼5秒以下の方は、転倒リスクが高い → トレーニングで改善

足踏み運動



**大腰筋と腹横筋を
同時に鍛える足踏み運動**

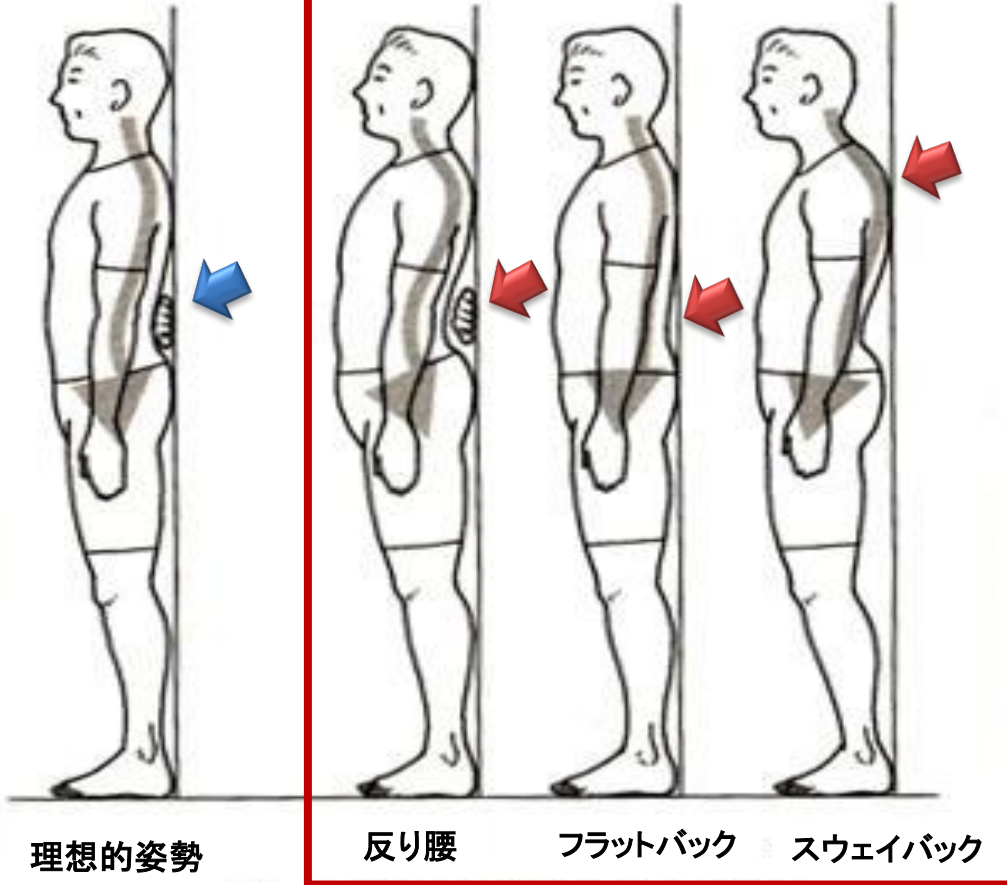
脚の付け根の筋肉ストレッチ



股関節の稼働促進で転倒予防

理想的姿勢

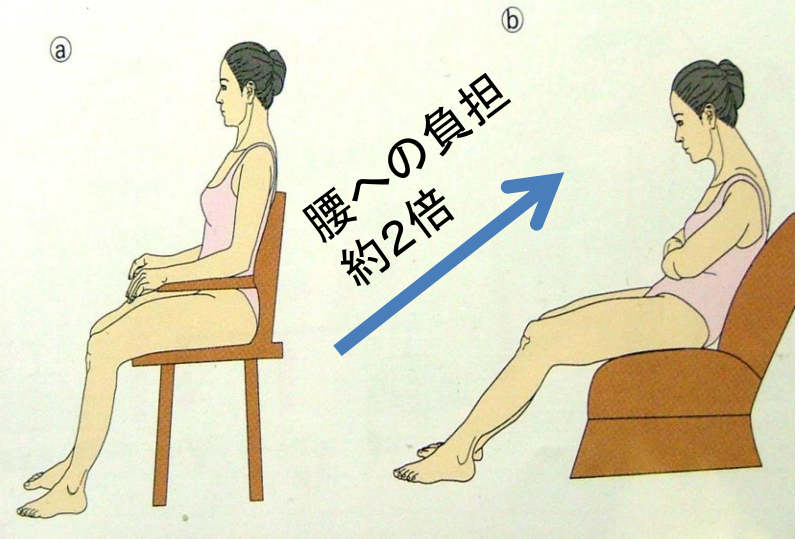
「ぎっくり腰」を
起こしやすい姿勢の例



自分の座り方はどうですか？

理想的な
座位姿勢

悪い
座位姿勢



反り腰の人は、腰と柱の隙間が手の平の厚みより大きくなる。

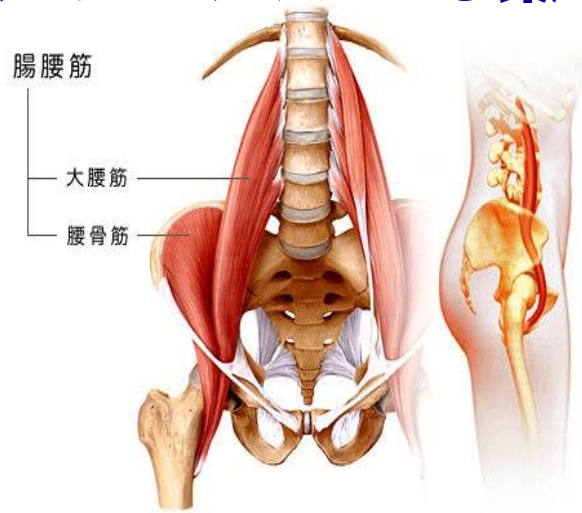
フラットバックの人は、腰と柱の隙間に手が入らない。後頭部が離れている。

スウェイバックの人は、肩甲骨しか柱につかない。

【大腰筋を鍛える骨盤スクワット】

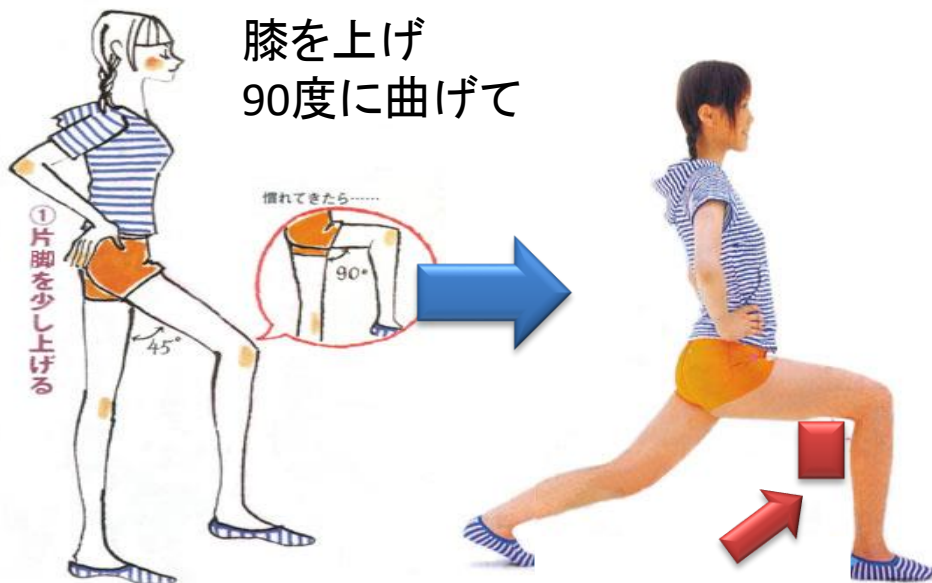


インナーマッスルを鍛える



【自宅でできる大腰筋エクササイズ】

膝を上げ
90度に曲げて



そのまま一歩前に踏み出す 7

転倒の予防！

ふくらはぎのストレッチ



壁に手をつき、体を支える
前に出した足の膝を曲げる
後ろの足のふくらはぎを伸ばす

アキレス腱のストレッチ



前に出した足の膝を曲げる
後の足の膝を曲げ、
アキレス腱を伸ばす

筋力チェック あなたの筋力は？

空気イス（脚）

壁に背中を付けて立ち、椅子に座るような感じで、膝が90度になるまで腰をおろす。

30秒以上：◎

10秒～29秒：○

9秒以下：△



◎…理想的な筋力の持ち主です。

○…まずまずの筋力です。トレーニングを継続しましょう。

△…筋力が落ちていませんか？ できるところから始めてみましょう。

筋力チェック あなたの筋力は？

おしり浮かし（脚・腕）

安定した椅子に座り、座面にしっかり両手をつき、お尻と脚を浮かせる。

10秒以上：◎

5～9秒：○

4秒以下：△



◎…理想的な筋力の持ち主です。

○…まずまずの筋力です。トレーニングを継続しましょう。

△…筋力が落ちていませんか？ できるところから始めてみましょう。

筋力チェック あなたの筋力は？

上体起こし（腹）

仰向けになり、頭の後ろで手を組み、膝を90度に曲げ、ゆっくりと上体を起こす。

両肘が膝につく：◎ 両手を前に伸ばして膝につく：○

両手を前に伸ばしても膝につかない：△



◎…理想的な筋力の持ち主です。

○…まずまずの筋力です。トレーニングを継続しましょう。

△…筋力が落ちていませんか？ できるところから始めてみましょう。

厚生労働省ホームページをご覧ください。

転倒予防の対策については
こちらをチェック▶▶▶▶▶▶



腰痛予防の対策については
こちらをチェック▶▶▶▶▶▶



スベリやムチャはアカン! 吉本芸人の特別動画公開中!



職場での転倒や腰痛は、ちょっとした工夫で予防ができます。
吉本興業の人気芸人が楽しく、わかりやすく伝えるスペシャル動画を公開中。相方が怪我をしたら、あのネタはどうなる…? 気になる方は動画をチェック!

動画はこちらから▼

