

# 転倒災害を予防しましょう！

転倒災害は、多発災害であり、全業種共通の課題である。

また、骨折等の思わぬ重傷も頻発しており、中には後遺障害を残すなど、本人はもとより、企業にも大きな損失をもたらしている。「**たかが転倒とあなどるなかれ！**」

盛岡労働基準監督署では、転倒災害を予防するため、以下の取組を推奨します。

## 1 「見える化」 ➡ 危険マップの作成・周知

安全衛生活動の一環として、事務室・工場・駐車場など職場の「すべりそうな所」「つまづく可能性がありそうな所」「ぶつかる可能性がありそうな所」など、ヒヤリ・ハット事例を含み危険な箇所の拾い出し（リスクの拾い出し）を行い、写真入りの「**危険マップ**」を作成し、全社員に周知しましょう。

鉄板、グレーチング、塗装面、水、油、コーナー部、階段、段差部、冬場の凍結 etc

より多くの人を通る場所はリスクが高いため、滑り止め、手すり、色分け、ミラー設置など、改善策について、リスクアセスメントの手法により、優先的に取り組むとよいでしょう。

駐車場は転倒が多い場所です。

## 2 「転倒予防体操」 ➡ 転倒に強い体づくり

朝礼、ラジオ体操を実施している企業もあると思いますが、ラジオ体操に追加して、腰や股関節周辺の可動域や体幹（バランス）、大腰筋や腸骨筋などのインナーマッスルを鍛えることにより、「**転倒に強い体づくり**」を進めましょう。

### 片足立ち（フラミンゴ体操）

フラミンゴのように片足で立ちます。壁やテーブルにつかまりながら行ってもOK。

体重を片足に乗せ、負荷を与えることにより骨を強くする効果もあります。



### 大腰筋と腹横筋を鍛える足踏み運動

膝を上げ 右肘 左膝、左肘 右膝  
交互につける。1回1秒間のペースで、  
最初は20回程度から。  
動作に慣れてきたら60回目標に頑張ろう！



### 足の付け根の筋肉ストレッチ

かけっこのスタートのときの姿勢からさらに片足を後ろに伸ばし、膝を床につけるような気持ちでゆっくり腰を低くします。片足30秒ずつ左右行います。

