



To reduce the risk of falling



**STOP！転倒災害**

**プロジェクト神奈川**

since2015

To all working people (すべての働く人へ)

休憩時間や仕事の合間などに

**からだ、動かしてみませんか？**



**健康づくりで 転倒災害防止！  
ご安全に！**

厚生労働省

**神奈川労働局**





Kanagawa Labour Bureau Presents

神奈川県労働局推奨「ストレッチ＆ブレス ロコモ対策」



運動習慣がない人の転倒リスクが高い傾向にあることを、みなさんはご存知ですか？

みなさんが運動を始めるきっかけの一つとしてストレッチから始めてみるのは如何でしょうか？

**きっかけは職場から！決めるのは自分から！**

お手軽！かんたん！職場で「ストレッチ＆ブレス」

自分の健康を意識しよう！めざせ習慣化！

目の疲れを緩和する

眼精疲労リリース

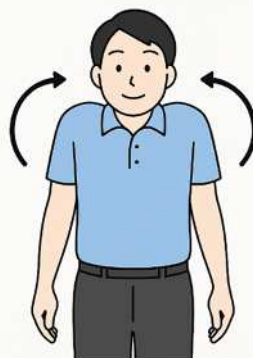
効果：目の血流改善、首肩の緊張緩和



- ・椅子に座り、背筋を伸ばす
- ・両手でこめかみを軽く押さえ、深呼吸しながら首を左右にゆっくり倒す

血流増進  
血圧を整える

肩回しストレッチ

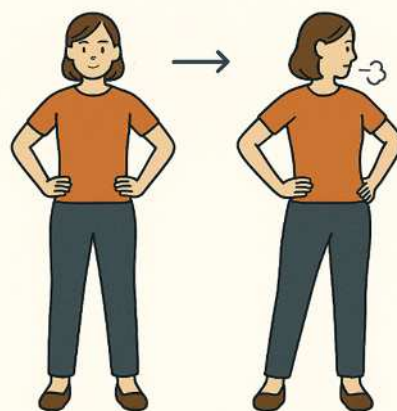


- ① 足を肩幅に開いて立ちます。
- ② 両肩を耳に近づけるようにすくめ、ゆっくり後ろに大きく回します。
- ③ 5回ほど後ろ回しをしたら、前回しも同様に行います。

腰を柔軟にする

立位腰ひねりストレッチ

効果：腰の回旋筋をほぐし、腰痛予防。



- ・足を肩幅に開いて立ち、両手を腰に添える。
- ・息を吐きながら上半身を右へひねり、吸いながら戻す。

ストレッチは一例です。これ以外にも様々のものがありますが自身や職場にあったものを探してみましょう！

ストレッチを行う際の呼吸の基本ポイント

- ・呼吸を止めない・動作に合わせる・深くゆっくりと・リズムを一定に・吐く時間は長めに

フィジカルパワー：身体活動における総合的な身体能力。

サッカーや相撲など「倒れない強さ」が重要なスポーツでも求められる力です。

「体幹の強さ」、「バランス感覚」、「筋力」、「柔軟性」など、倒れないために必要不可欠な要素で構成されます。



**キーワードは「フィジカルを落とすな！」**





## ストレッチと併せて呼吸を意識しませんか？

ひとの**理想的な呼吸**は、「**鼻呼吸**」と「**腹式呼吸**」と言われています。

現代人は、意識をしないと浅い胸式呼吸になりがちですが、

これは慢性的な酸素不足に陥りやすくなります。

深い呼吸は、その酸素不足を解消し、**自律神経のバランスを整える**とともに、**心身の不調を改善する効果**も期待できます。

仕事の合間や休憩時、作業や運動、通勤時、家での入浴時や就寝前など、  
気が付いたときに自分の呼吸を意識してみましょう♡

## 呼吸を実践しよう！ Let 's Breathe Smart!

一般的な深い呼吸法 (腹式呼吸)

**目的:** 酸素をしっかり取り込み、心身をリラックスさせる。

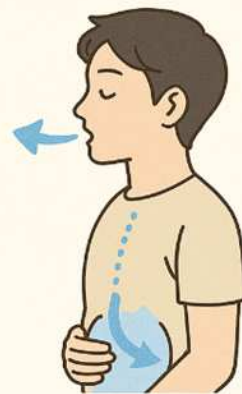
**方法:** 姿勢を整える立位または座位で背筋をまっすぐにし、肩の力を抜きます。

- (1) 息を吸う (4秒) 鼻からゆっくり息を吸い、  
お腹がふくらむのを感じます。
- (2) 息を止める (2秒) 軽く息を止めて、  
酸素を体に行き渡らせます。
- (3) 息を吐く (6秒) 口からゆっくり息を吐き、  
お腹をへこませながら体の力を抜きます。
- (4) 繰り返し5回程度繰り返すと、  
血圧や心拍が安定しやすくなります。

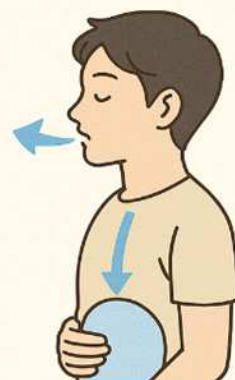
### 腹式呼吸



(1) 息を吸う  
4秒



(2) 息を止める  
2秒



(3) 息を吐く  
6秒



(4) 繰り返す



# ころばNICEかながわ体操 since2015

この体操は、神奈川県労働局が公益財団法人かながわ健康財団（<https://www.khf.or.jp/>）のアドバイスにより作成したものです。



厚生労働省

神奈川県労働局

神奈川県労働局のホームページで  
動画でご覧いただけます。



## 転倒・腰痛予防！「いきいき健康体操」 since2019

この体操は、令和元年度厚生労働科学研究費補助金労働安全衛生総合研究事業  
「エビデンスに基づいた転倒予防体操の開発およびその検証」の一環として製作されたものです。



ひと、くらし、みらいのために  
厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare

職場の安全を応援する情報発信サイト/  
職場のあんぜんサイト

職場の安全サイトから  
動画をご覧いただけます。



## 高齢労働者の労働災害防止対策について

令和7年5月に公布された改正労働安全衛生法では、高齢者の労働災害防止の推進について、  
必要な措置を講じることが事業者による努力義務とされ、令和8年4月1日から施行されること  
となっています。

それにあわせて、**高齢者の労働災害防止のための指針（仮称）が公表される予定があります。**

～ Coming soon ～



**高齢労働者の労働災害防止対策に関する検討会**において、参集された専門家により様々な検討が行われています。その中では、高齢労働者対策と転倒災害防止対策を結び付けた内容もあり、キーワードとして「**フレイルやロコモティブシンドローム（ロコモ）**」に関する議論がされています。

高齢労働者の労働災害防止対策に関する検討会の  
内容はこちらからご覧いただけます。



## 神奈川県労働局啓発：「ストレッチ＆ブレス ロコモ対策」

ロコモについて、あらためて正しく知ろう！

ロコモの基本、ロコモ度チェック、ロコモを防ぐトレーニング

フィジカル維持にも

ロコモ対策が重要です！

健康寿命をのばそう

SMART LIFE PROJECT のHPはこちらから



神奈川県労働局 労働基準監督署

R0801