

ころばNICE ないっす かながわ体操

神奈川県労働局
安全課

仕事中に転倒して仕事を休む方は、年々増加しています。転倒災害は、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、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NICEかながわ体操**」を、その日の体調に合わせて無理なく心地よい程度に続けましょう！

ころば
NICE
1

つま先の上げ・戻し
(立位では片足ずつ両足)

かかとをつけたまま、つま先をゆっくり上げて戻します。
いすに座った状態でもできます。

Exercise 前脛骨筋



ころば
NICE
2

つま先立ち
(両足同時に)

かかとをゆっくり上げて戻します。
いすに座った状態でもできます。

Exercise 下腿三頭筋 (ふくらはぎ)



ころば
NICE
3

膝を引いて股関節を曲げる
(スクワット)

足を肩幅より広めに開いてつま先を少し外側に。腰を後ろに引いて股関節・膝を曲げ、ゆっくり戻します。膝がつま先より前に出ないように意識しましょう。

いすに座った状態でするときは、片脚のかかとを押し出す様にゆっくり上げ、3~5秒止め、ゆっくり下げます。

Exercise 大腿四頭筋など



毎日へつづく

ころば
NICE
4

膝を曲げる (片脚ずつ)

壁やロッカーを利用して、膝の高さを目安にかかとをゆっくり上げて戻します。
いすに座った状態ですときは、足を軽く組み前脚で後ろ脚を押します。

Exercise ハムストリングス



ころば
NICE
5

脚・足を後ろに引く (片脚ずつ)

※できる人はその位置で足を上げる

壁やロッカーを利用して、姿勢よく立ちます。片方の脚（膝は軽く伸ばす）を、支持脚や尻よりできるだけ後ろに引きます。

Exercise 大殿筋



ころばNICE!
かながわ体操

ころば
NICE
6

脚・足を横に上げる (片脚ずつ)

壁やロッカーを利用して、姿勢よく立ちます。つま先は正面、外側に開かないように意識して、脚・足をゆっくり横に開いてゆっくり戻します。

Exercise 中脛筋



ころばNICE!
かながわ体操

「ころばNICEかながわ体操」は動画でもご覧いただけます。

神奈川県労働局 ▶ <http://kanagawa-roudoukyoku.jsite.mhlw.go.jp/>

STOP! 転倒災害プロジェクト神奈川2015

～転倒災害防止に関する情報～

● 中央労働災害防止協会

<http://www.jisha.or.jp/campaign/tentou/index.html>



ころばNICE!

健康づくりで 転倒災害防止! ご安全に!!

このリーフレットに関するお問い合わせ等は、神奈川県労働局安全課 (TEL.045-211-7352) へ。