

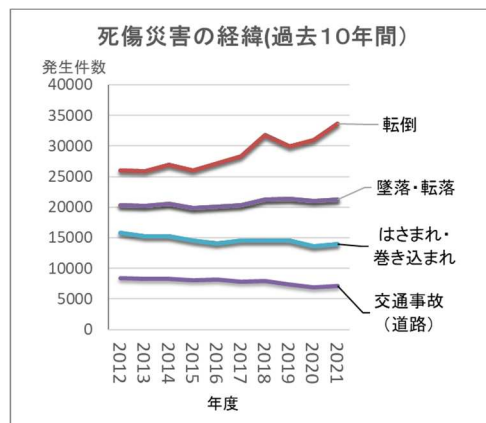
「転倒災害の原因と予防：身体機能チェック&エクササイズ」のご案内

九州健康総合センターでは、理学療法士・健康運動指導士による新しいプログラム「転倒災害の原因と予防：身体機能チェック&エクササイズ」の講話提供を開始いたします。

1、サービス提供の目的

厚生労働省によると、「転倒」が2005年から労働災害原因のトップとなっています。同省は、「転倒災害」を減少させるため、2015年から「STOP！転倒災害プロジェクト」を推進していますが、いまだに職種を問わず増加傾向にあり、ここ10年で3割増となっています。

今後、労働者の平均年齢が上昇していけばさらに転倒災害が増加することが予見され、労働安全衛生対策の一環として、転倒予防に取り組むことが重要となっています。



参考データ：厚生労働省 業種、事故の型別死傷災害発生状況（平成24年～令和3年）

2、講話内容について

このプログラムは、転倒予防のための体づくりを目的とした講話です。

(1) 転倒リスクに関するセルフチェックの実施

- ① ツーステップテスト（歩行能力・筋力）
- ② 座位ステッピングテスト（敏捷性・側方安定性）
- ③ ファンクショナルリーチ（動的バランス）
- ④ 閉眼片足立ち（静的バランス）

(2) 「転倒の原因と予防のコツ」のレクチャー

- ① 立つということ・歩くということ（まずは重心について考えよう）

人間は基底面（左右の足の裏をつないだ面）の上に重心が位置していないと立つことができません。転倒はこの状態が崩れたところから始まります。

- ② 転倒予防に必要な感覚機能とは

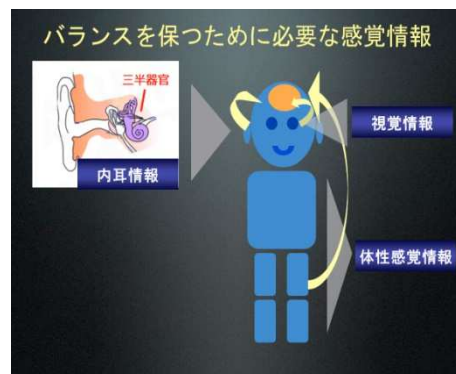
バランスを維持するために重要な感覚機能について分かりやすくご説明いたします。

- ③ 転倒予防に必要な運動機能とは

バランスを崩したときに修正する筋肉はどこなのかを分かりやすくご説明いたします。

- ④ セルフチェックで分かること

実際に行ったセルフチェックの結果の意味を分かりやすくご説明いたします。



(3) 転倒予防エクササイズの指導

①セルフチェックに応じた運動指導

- ・全身のバランスの強化
- ・足を引き上げるための筋力強化
- ・腹筋と下肢の筋力強化
- ・大腿四頭筋の筋力強化
- ・下肢の筋力、バランス、柔軟性



3、運用内容について

開催方法：ご指定いただいた会場へ出張いたします。
当センターでの開催も可能です。

実施時間：運動機能評価・座学によるレクチャー・エクササイズ指導を含め90分

実施可能人数：スタッフ2名で対応いたしますので、最大30名

料金（税込）：77,000円（90分）

交通費別途

※少人数の場合、料金についてはご相談ください。

■労働安全衛生対策の一環として、ご検討をお願いいたします。