

# こころばNiceとちぎ

ないっす

無理なく  
できる!!

## 転倒予防体操



転倒災害は特に高年齢労働者の女性に多いです。

転倒による休職や通院・入院のリスクを回避する為、「こころばNiceとちぎ 転倒予防体操」を取り入れてみてください。

毎日続けることで転倒しにくい身体作りをめざしましょう!

こころば  
Nice  
01

### 手首・足首回し

まずは準備運動です。手首や足首を回す動作は日常ほとんどなく、関節が硬くなっていることがあります。また、気温や湿度、あるいは長時間動かずに同じ姿勢でいたことによるむくみの影響で、感覚や動きが悪くなっている場合もあります。手首・足首をゆっくりと動かすことで血行を促進します。

回数 手首…右に5回、左に5回 足首…右足5回、左足5回



こころば  
Nice  
02

### 平衡感覚運動

次は目や耳などの平衡感覚を感じとる、頭をまっすぐに意識する運動です。体が傾いたり倒れることを感じとる能力は、年齢とともに低下します。股関節を左右に動かし、上半身の傾きをしっかり意識して行いましょう。

回数 右…3回 左…3回



こころば  
Nice  
03

### 腰回し

次は股関節周りの動きを良くしてスムーズな動き出しができるよう左右一回ずつ腰を大きく回します。頭や体幹が真っ直ぐになっているか意識しながら行いましょう。

回数 右…3回まわす 左…3回まわす





ころば  
Nice  
04

## スロースクワット

次は下半身の筋力強化です。足を肩幅より広めに開いて立ち、椅子に座るようにゆっくりと後方へ腰を下ろしていきます。太ももが床に平行になるくらいまで腰を下ろしたら、ゆっくりと立ち上がります。戻る時に膝を伸ばし切らないのがポイントです。

回数 10回(4秒で腰を下ろし、4秒で立ち上がり)



膝がつま先より前に出ていないか

ひざとつま先を同じ方向に!

ころば  
Nice  
05

## 美ポジバランス

次はバランス運動です。片足立ちはバランスの向上に役立ちます。姿勢を正して立ち、腰に手を当てて片足立ちをします。軸足の膝が曲がらないように、腹筋とお尻を意識しましょう。難しい方は椅子などに片手をつきながら、できる方は両手を上げるとさらに効果が上がります!

秒数 右…60秒 左…60秒



上半身、頭をまっすぐ!

手を上げるとさらに効果アップ!

体を傾けずつま先を上げる

ころば  
Nice  
06

## 深呼吸

最後に深呼吸です。1・2・3・4腕を上げながら息を大きく吸います→5・6・7・8腕を下ろしながら息をゆっくり吐きます→次は1・2・3・4息を吸いながら大きく胸を広げます→最後に5・6・7・8息をゆっくり吐きながら戻します。これを2回続けて終了です。

回数 1234/5678 + 1234/5678 を2回



大きくゆっくり行う!



体操の監修

南雲 光則 先生

・栃木県理学療法士会 会長  
・自治医科大学附属病院  
リハビリテーションセンター 室長  
・独立行政法人 労働者健康安全機構  
栃木産業保健総合支援センター  
産業保健相談員

ころば<sup>ないっす</sup>Niceとちぎ

転倒予防体操は  
動画でもご覧いただけます。

右の二次元バーコードよりご視聴ください。

視聴しながら一緒に  
体操を行えます。  
ぜひご覧ください



## 転倒防止・腰痛予防等のための訪問支援

転倒や無理な動作が引き起こす腰痛による労働災害の要因として、労働者の高齢化等による身体機能の低下などが挙げられます。健康で安心して働ける職場環境の形成を支援するために、理学療法士の資格を有する「産業保健相談員」が直接事業場に伺い、運動アドバイス等を通じた労働者の健康保持増進に取り組みます。費用は、交通費を含めて全て無料です。

お問い合わせ・お申し込み: 独立行政法人労働者健康安全機構 栃木産業保健総合支援センター  
TEL: 028-643-0685 E-mail: <info@tochigis.johas.go.jp>