

あなたにもできる 転倒災害の予防



始業時
体操

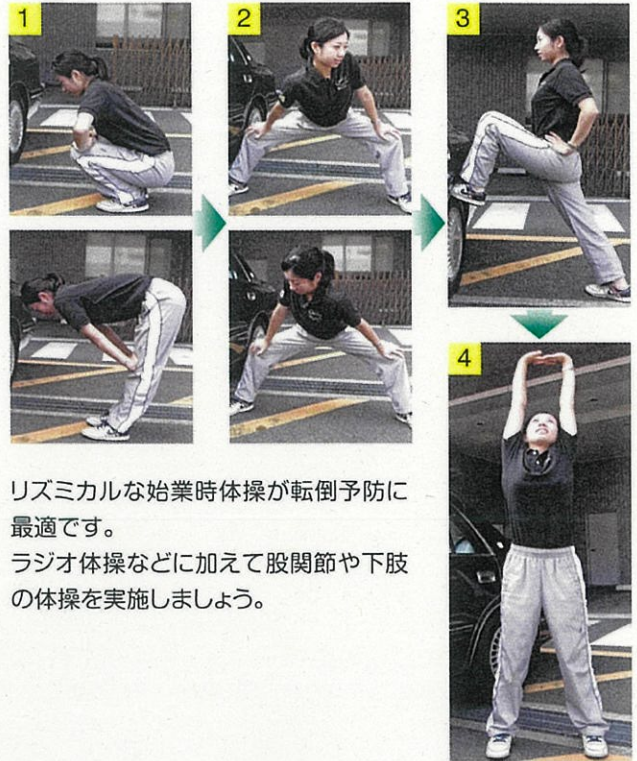
合間の
体操

終業時
体操

仕事の
工夫

関西労災病院 治療就労両立支援センター
理学療法士 高野 賢一郎

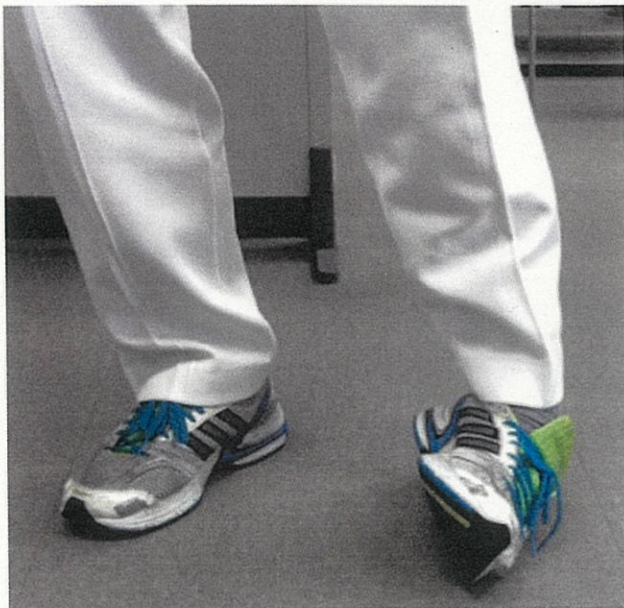
始業時の体操



リズムミカルな始業時体操が転倒予防に最適です。
ラジオ体操などに加えて股関節や下肢の体操を実施しましょう。

始業時体操②

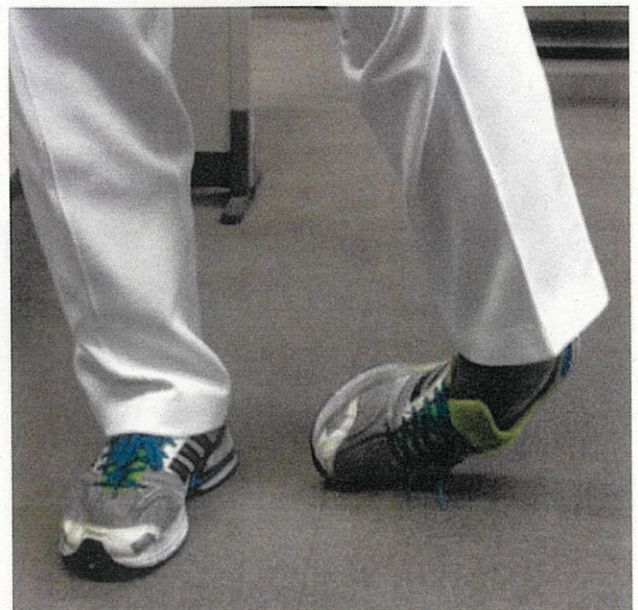
始業時のストレッチ(真横に)



不意に足首が内返しになり受傷するから、予め伸ばしておくことが大事です。
面倒ですが、仕事の前、休憩後に足を横に倒すストレッチを10秒間実施しましょう。(左右とも)

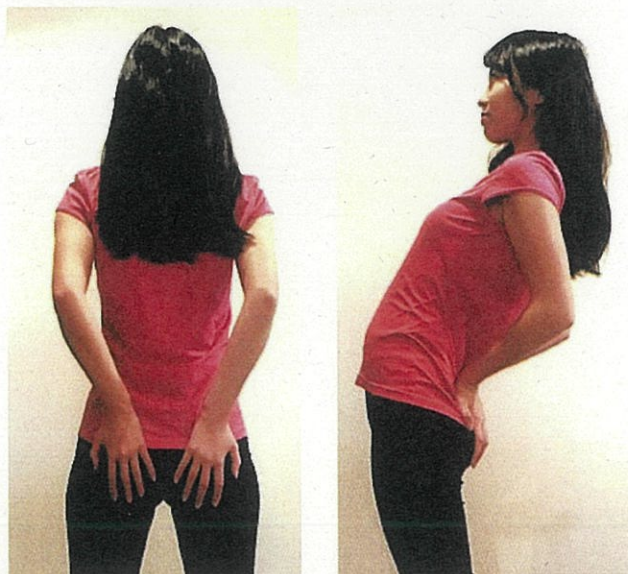
始業時体操③

始業時のストレッチ(前外側へ)



軽く後に引いてから小指側で地面を蹴るようにして足の甲の外側も10秒間のストレッチを実施しましょう。(左右とも)

腰 痛予防ストレッチ(反らす)



デスクワークや中腰作業の多い方の場合

足を肩幅に広げ、両手の平をお尻にあて、骨盤を前方へ押しながらか腰を反らします。顔を前に向けたまま、フーッと息を吐きながら3秒間だけ維持しましょう。

前傾作業が続いたら実施してください。

腰 痛予防ストレッチ(曲げる)



立位作業の多い方の場合

しゃがみこんで身体を丸くして、3秒間だけ息を吐いてみましょう。

立位作業が続いたら実施しましょう。

終 業時のストレッチ(後面)



両足を肩幅に開いてヘソを引いてみましょう。次にみぞおちも引き、背中を丸めます。そのまま両腕を捻って組み、斜め下方に突き出しましょう。

終 業時のストレッチ(肩～背中)



胸を張り、5cm位前に突き出しましょう。両腕を外側に捻りながら両手を後方へ引くと両肩が最大外旋位になり、大胸筋が伸ばされます。

終業時の分割ストレッチ①



左脚に対して右脚を交差させ、右膝を両手でつかみ、お尻を後に突き出して左太ももの後面を伸ばします。痛い～気持ち良い程度で10秒間ストレッチしましょう。その後、両手を左足先に向かって10秒間伸ばしてみましょ。反対側も同様に実施します。

終業時の分割ストレッチ②



両手を膝の後ろで組み、そのまま膝をしっかり伸ばします。痛くない範囲で10秒間ストレッチしましょう。

急な坂での悪い歩き方



大股で登ると足が滑りやすく、転倒しやすい。



膝を伸ばして大股で下っていると足が滑りやすく、転倒しやすい。

急な坂での正しい歩き方



登りは歩幅を狭くして、つま先を左右に開く。靴底は全面接地させ、つま先で蹴らない。下りは歩幅を狭くして、膝と股関節を曲げ、すねは地面と垂直にして、つま先を前に向け、滑りだしてもその姿勢を保つ。