

職場での労働災害を防ぐために

転倒事故を防ぐ 運動プログラム



社会
福祉施設
向け

厚生労働省 令和3年度 安全で安心な店舗・施設づくり推進運動

転倒予防体操 実施マニュアル

本マニュアルについて

社会福祉施設の労働災害は年々増加しており、動作の反動・無理な動作が一番多く、次いで転倒によるケガが多い状況です。(つまずき・すべり・物を運んでいるとき、介助しているとき等)

本マニュアルでは、施設の管理者の方向けに、職員の転倒によるケガを予防するための職場で行える体操をご紹介します。

転倒予防に効果的な「筋力」「バランス」「柔軟性」を向上する内容で、職場の健康づくりにも役立ちますので、職員と一緒にぜひ行ってみましょう。

体操を行う手順

- ①朝礼や施設でのミーティングの際に、仕事上のケガの予防について注意喚起*を行い、転倒予防のための体操を一緒に行う旨を伝えます。
※別紙「チェックリスト」で日々チェックすることもおすすめです。
- ②体調やカラダの痛みについて確認します。不調があれば無理に参加させないようにします。
- ③参加者に安全に動けるスペースを確保してもらいます。(ぶつかったり、転ばないように)
- ④動画や本マニュアルを見ながら、皆で体操をします。(約3分)
- ⑤体操が終わったら、安全に仕事に取り組むことを改めて伝え、仕事を始めます。

！ 継続して行うことで、全員の意識を高め、転びにくいカラダづくりをしましょう。



職場エクササイズ動画



QRコードを読み込んで
スマホやタブレット等
でご覧ください。

約3分で楽しく実施できる
動画になっています。

https://youtu.be/8sQw_Ybq7r4

職場での労働災害を防ぐために

転倒事故を防ぐ 運動プログラム

体操の
前に

安全に動けるスペースを確保しましょう。
痛みがある場合、体調がすぐれない場合はやめましょう。



動画も公開中!



https://youtu.be/8sQw_Ybq7r4

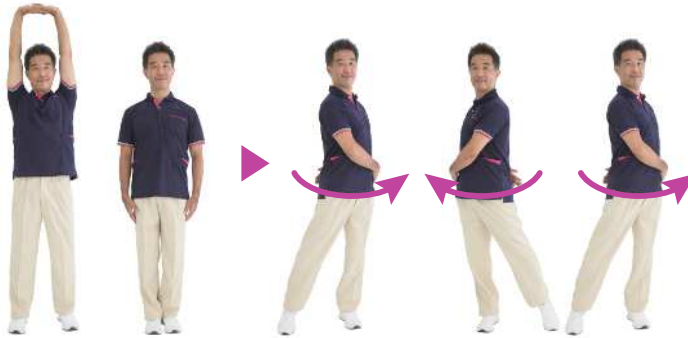


1 全身ほぐし

効果 全身の動きをよくする

両手を組んで
上に伸び、
おろす。

×2回



体を左右にねじる。
右からねじり、3つ目に動きを止める。
反対も同様に行う。

×1回ずつ

ポイント!

腰からしっかりねじる。
動きに合わせて、足も一緒に動かす。

2 肩周辺ほぐし

効果 肩回りの動きをよくする

肩を前から後ろに回す。

×2回



手を肩に添え、
肘を前から後ろに回す。

×2回

ポイント!

肩を耳たぶに近づけ、
胸を張るようにしながらおろす

ポイント!

肘で円を描くように大きく回す

3 腰と胸のストレッチ

効果 腰痛の予防、改善 / 姿勢の改善

両手を体の前で組み、
背中を丸め、左右に動かす。



両手を広げ、
胸を張る。

ポイント!

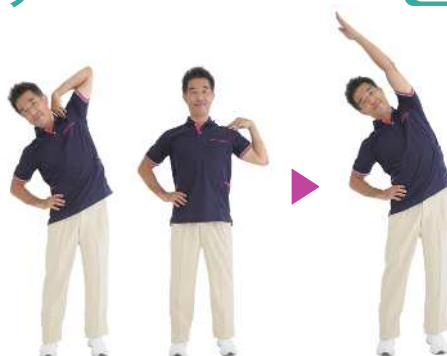
腰を伸ばす時は、軽く膝を曲げると、伸びを感じやすくなる

4 体側のストレッチ

効果 上半身の動きをよくする / 手を上げやすくする

右手を肩に添え、
体を横に倒しながら肘を上にあげ、戻す。
3回目に肘を伸ばしキープする。
反対も同様に行う。

×1回ずつ



ポイント!

・肘を高く持ち上げるように動くと、
体側の伸びを感じやすくなる
・肘を伸ばした時は、指先を遠くに伸ばす
イメージでストレッチを行う

5 ふくらはぎのストレッチ

効果 ふくらはぎの柔軟性向上 / 足の疲労軽減

足を一步前に出し、
前足に体重を乗せる。
反対も同様に行う。

×1回ずつ



ポイント!

かかとを床にしっかりとつける

6 もも裏のストレッチ

効果 ももの裏側の柔軟性向上 / 腰痛の予防・改善

半歩前に片足を出し、両手を上にあげ、
上体を上に伸ばし、お尻を後ろに引く。
3回目はお尻を引いたところで動きを止める。
反対も同様に行う。

×1回ずつ



ポイント!

- ・お尻を引いたときに、つま先を持ちあげる
- ・軸足の膝を曲げ、前に伸ばしている膝は伸ばす

7 ももとふくらはぎのトレーニング

効果 太もも・ふくらはぎの筋力強化 / 物を持ち上げる時の動きの習得

膝を曲げ、小さく3回
上下する。

膝を伸ばし、
バンザイをしながら
かかとの上げ下げを

×2回

ポイント!

膝を曲げた時は、
背筋を伸ばし胸を張る



8 お尻の横と内もものトレーニング

効果 とっさの時に横に足を出しやすくする / 内ももの筋力強化

手はももに添え、
足を横に出し、足を戻す。
左右交互に行う。

×8回



ポイント!

- ・出した足に体重をしっかり乗せる
- ・戻す時は、内ももを使い足を揃える

9 もものトレーニング

効果 とっさの時に横に足を出しやすくする / 太ももの筋力強化

片方の足を前に踏み込み
戻す。左右交互に行う。

×8回

ポイント!

- ・出した足に体重をしっかり乗せる
- ・背筋を伸ばしたまま行う

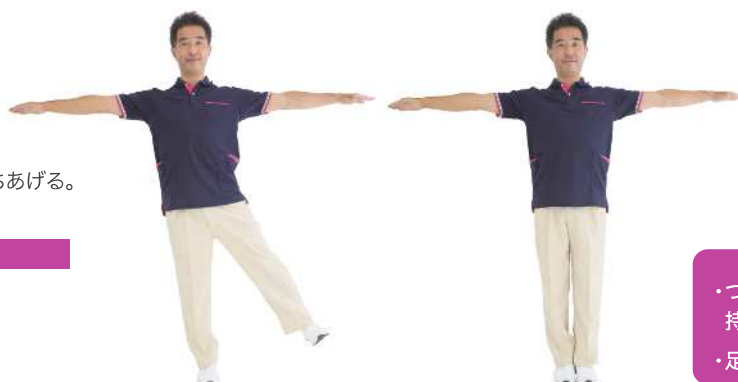


10 お尻の横のトレーニング

効果 足を横に安定して出しやすくなる / バランス能力の向上

手を横に広げ、
片方の足を横に4回持ちあげる。
反対も同様に行う。

×1回ずつ



ポイント!

- ・つま先を正面に向け、かかとから持ちあげるように動かす
- ・足は45度を目安にあげる

11 バランスとすねのトレーニング

効果 バランス能力の向上 / つまづき予防

手は腰に添え、
片足を持ちあげバランスをとり、
つま先の上げ下げを行う。
反対も同様に行う。

×1回ずつ

ポイント!

- つま先をあげる時は、すねに近づけるように動かす



12 深呼吸

効果 リラックス

肩を回しながら
深呼吸を行う。

×1回

