

労働者の転倒防止や腰痛予防のためのスポーツ・運動指導の実施プログラム

○転倒防止のチェック内容

- ・過去1年間の転倒の有無
有る場合は場所とどのような動作かの確認
職場で転倒した事が有るかの有無
- ・開眼片足立ちの時間測定
- ・タイムアップGOの時間測定
- ・ファンクショナルリーチの距離の測定

○腰痛予防のチェック内容

- ・今現在の腰痛と坐骨神経痛の有無
ある場合は自発痛、圧痛、運動痛の評価
- ・過去1年間の腰痛歴の有無
職場で腰痛を感じた事が有るかの有無と仕事の生産性低下の有無
- ・腰痛の場所、前屈時のバランス、後屈時のバランス、左右傾き、前後の傾き、足の長さの左右差を測定

○転倒・腰痛予防体操の実技指導内容（目的と作用筋肉等）

- 1.準備運動（血行促進と捻挫予防）
- 2.股関節の動きを良くする体操-脊柱起立筋-転倒防止と腰痛予防に役立つ
- 3.猫背になりがちな姿勢を整える体操-健康骨を動かし姿勢を良くして腰痛予防に役立つ
- 4.常に曲がりがちな肘と腕を伸ばす体操-前腕筋-転倒防止に役立つ
5. 転びそうな時とつさに手や足が出せる体操-大腿四頭筋・三角筋-転倒防止に役立つ
6. バランス能力の向上する体操-腓腹筋-転倒防止に役立つ
- 7.ふくらはぎや足の指筋力強化体操-腓腹筋-転倒防止と腰痛予防に役立つ
- 8.ヒラメ筋の柔軟性を高める体操-ヒラメ筋-転倒防止と腰痛予防に役立つ
- 9.太ももの筋肉強化と股関節を伸ばす体操-大腿四頭筋・腸腰筋-転倒防止と腰痛予防に役立つ
- 10.足首の動きを良くする体操-ハムストリングス-転倒防止と腰痛予防に役立つ
- 11.カガトに刺激を加えて骨形成を促進する体操-踵骨-背骨-腰痛予防に役立つ
- 12.腰痛予防と腰痛改善の体操-脊柱起立筋-転倒防止と腰痛予防に役立つ
- 13.広背筋を伸ばす体操-広背筋-転倒防止と腰痛予防に役立つ
- 14.足腰全体の筋肉を強化する体操-体幹の筋肉-転倒防止と腰痛予防に役立つ
- 15.呼吸を整える体操

スポーツ・運動コースのスケジュール

回数	労働者全員	健康経営担当者
1回目	転倒防止・腰痛予防の体操と解説 開眼片足立ちの測定	筋力とバランス能力による転倒防止の説明
2回目	転倒防止・腰痛予防の体操と解説 タイムアップGOの測定	姿勢と転倒防止の関係についての説明
3回目	転倒防止・腰痛予防の体操と解説 ファンクショナルリーチの測定	加齢による筋力とバランス能力の低下について説明
4回目	転倒防止・腰痛予防の体操と解説 転倒の有無と場所（特に職場内）の間診	体力低下による転倒について説明
5回目	転倒防止・腰痛予防の体操と解説 身体の傾き左右の測定	認知力の低下による転倒についての説明
6回目	転倒防止・腰痛予防の体操と解説 身体の傾き前後の測定	姿勢の改善と腰痛予防の説明
7回目	転倒防止・腰痛予防の体操と解説 身体前屈時の左右差とふらつきの測定	身体の前後の傾きと腰痛の関係
8回目	転倒防止・腰痛予防の体操と解説 身体後屈時の左右差とふらつきの測定	身体の左右の傾きと腰痛の関係
9回目	転倒防止・腰痛予防の体操と解説 腰痛の既往歴（特に職場内）の間診	下肢長の左右差による腰痛の説明
10回目	転倒防止・腰痛予防の体操と解説 継続して転倒防止と腰痛予防を行う心がけ	健康経営としての転倒防止・腰痛予防の大切さ

転倒防止・腰痛予防チェック表

会社名・事業所名					
氏名		年齢			
転倒防止 チェック	過去1年間で転倒したことが有るか？				有・無
	有りの場合：何をしていたか？				
	職場で転倒したことが有るか？				有・無
	開眼片足立ち	秒			
	タイムアップGO	秒			
	ファンクショナルリーチ	cm			
腰痛 予防 チェック	現在、腰痛は有るか？				有・無
	有りの場合	自発痛	運動痛	圧痛	
	現在、坐骨神経痛は有るか？				有・無
	過去1年間に腰痛を感じたことは有るか？				有・無
	職場で腰痛を感じた事は有るか？				有・無
	職場で腰痛を感じた時に生産性低下が有ったか？				有・無
転倒防止・腰痛 予防の視診 チェック	【左右バランス】	【腰痛の場所】	【前屈バランス】	【後屈バランス】	【前後バランス】
					
	【座位・下腿長】	【座位・大腿長】			
					