

## 安全ニュース



## 転倒防止対策

転倒事故は、  
高齢労働者に  
一番多い  
労働災害です。

## 《転倒事故発生状況》

平成30年度 20件 (全事故104件中)  
平成29年度 15件 (全事故89件中)  
平成28年度 12件 (全事故79件中)

転倒事故は、全事故の  
17.3%を占める状況

県内18シルバー人材センターでの事故件数

## 転倒災害防止対策のポイント

～あせらない 急ぐほど落ち着いて～

## 4S (整理・整頓・清掃・清潔)

- ・歩行場所に物を放置しない。
- ・床面のおうとつ、段差を解消する。
- ・床面のよごれ (水、油、粉等) をこまめに清掃する。



## 転倒しにくい作業方法

- ・時間に余裕を持って行動する。
- ・滑りやすい場所では、小さな歩幅で歩行する。
- ・足元が見えにくい状態で作業しない。
- ・自分の体力を過信しない。
- ・作業に伴う危険性を過小評価しない。

## そのほかの対策

- ・作業に適した靴を着用する。
- ・転倒危険場所に「見える化」ステッカーなどの注意喚起を掲示する。
- ・体操による筋力の維持及びアップをはかる。



## 転倒予防体操

毎日5分でできる  
「生き生き安全体操」

加齢とともに進行する身体強度や運動機能の低下の予防は、転倒災害の予防になります。

▼ 決して無理はしないで、できる範囲でやってみましょう!! ▼

## 1. つま先立ち・かかと立ち

つま先立ち・かかと立ち4回×2セット

①

〈つま先立ち〉



②

〈かかと立ち〉



- ①つま先立ちをする。
- ②かかと立ちをする。
- ③交互に4回する。

## 効果

かかと立ちをする  
前脛骨筋 (すねの筋肉)  
の強化



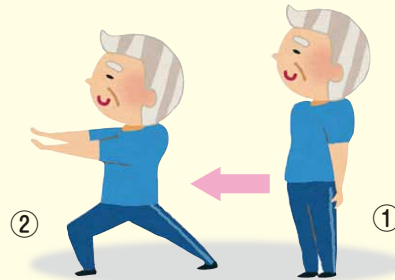
船戸和弥のホームページ (相互リンク) より

## 2. 前方踏み出し

右足を前に踏み出し2回⇒左足を前に踏み出し2回×2セット

- ①両手を前に
- ②右足を前に踏み出す(2回)
- ③左足を前に踏み出す(2回)

- ・前後方向への重心移動
- ・上肢の前後方向への素早い動作



### 効果

- ・バランス能力
- ・上肢、下肢敏捷性
- ・下肢筋力
- ・股関節可動域の向上

## 3. つま先タッチ

右手で左足タッチ2回⇒左手で右足タッチ2回×2セット

- ①右手・右足を上げる
- ②右足を上げたまま  
右手を左足にタッチする
- ③左右交替する

- ・垂直方向への重心移動



### 効果

- ・バランス能力
- ・敏捷性
- ・筋力
- ・股関節可動域の向上

## 4. 左右踏み出し

右足を横に踏み出し2回⇒左足を横に踏み出し2回×2セット

- ①両手を横に
- ②右足を横に踏み出す(2回)
- ③左足を横に伸ばす(2回)

- ・左右方向への重心移動
- ・急速な下肢の左右方向への踏み出し
- ・上肢の左右方向への素早い動作



### 効果

- ・バランス能力
- ・上肢、下肢敏捷性
- ・下肢筋力・股関節可動域の向上

## 5. 片足スクワット

右足のスクワット2回⇒左足スクワット2回×2セット

- ①両手を腰に
- ②左足を上げる
- ③お尻を真下に落すイメージで  
右膝を曲げる
- ④左右交替する

- ・垂直方向への重心移動



### 効果

- ・バランス能力
- ・筋力
- ・足関節、股関節可動域の向上

1～5の1セットが終了したら、また1～5の1セットを繰り返します。

出典：厚生労働省ホームページ

令和元年度  
安全就業標語

優秀作 『安全は お互い気兼ね無しの アドバイス』



公益社団法人石川県シルバー人材センター連合会

〒920-0862 金沢市芳斉1丁目15番15号

TEL: 076-222-4680 FAX: 076-222-4681