

転倒予防に役立つからだの使い方と作り方（90分）

中央労働災害防止協会（中災防）
健康快適推進部 研修支援課

I. ねらい

近年、「転倒」「墜落・転落」の労災が増加しています。その原因として、加齢による運動機能の低下（特に脚筋力が衰え低下するとバランス能力や歩行能力が低下する）や感覚機能の衰えなどがあります。本セミナーでは、身体機能計測や質問票によるセルフチェックの体験により、身体機能や身体特性への認識・安全意識等の個人の状況から自分の災害リスクを把握し、改善策を作成して災害リスクの低減につなげることを学びます。

II. プログラム概要

(1)【講義】転倒予防のための基礎知識

- ・転倒災害の現状
- ・転びによる障害とそのメカニズム
- ・転びリスクと転び災害の防止対策

(2)【実習】セルフチェック体験

- ・身体機能計測（5種目）
- ・質問票とレーダーチャートの作成

(3)【実習】運動機能低下を防ぐためのエクササイズ

- ・ストレッチングで柔軟性を高める
- ・疲れにくいからだをつくる筋カトレーニング

* プログラムの内容や実施時間はご要望に応じて調整が可能ですので、どうぞお気軽にご相談ください。