

今すぐできるロコモ対策 **ロコトレ**で予防しよう

レベル1 **片脚立ち**～バランスの練習～

左右1分間ずつ1日3回行いましょう

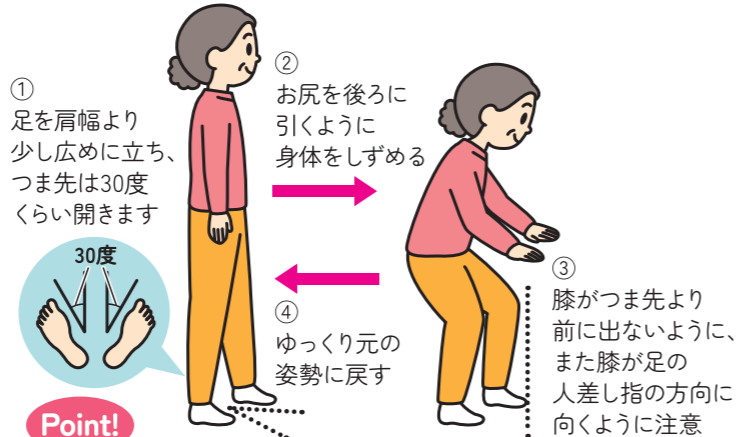


Point!

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で片足が床につかない程度に上げます。

レベル2 **スクワット**～下肢筋力をつける～

深呼吸をするペースで
5～6回繰り返し1日3回行いましょう

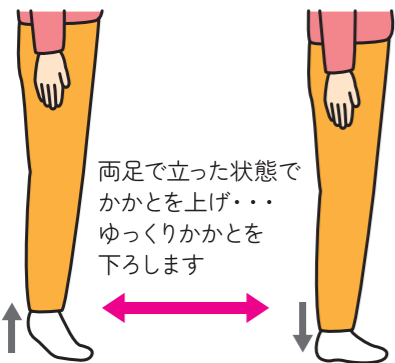


Point!

支えが必要な人は十分注意して机に両手や片手をつけて行います。スクワットができない時は、イスに腰かけ机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。

レベル3 **カーフレイズ**
～ふくらはぎの力をつける～

1日10～20回できる範囲で
2～3セットを目安に行いましょう

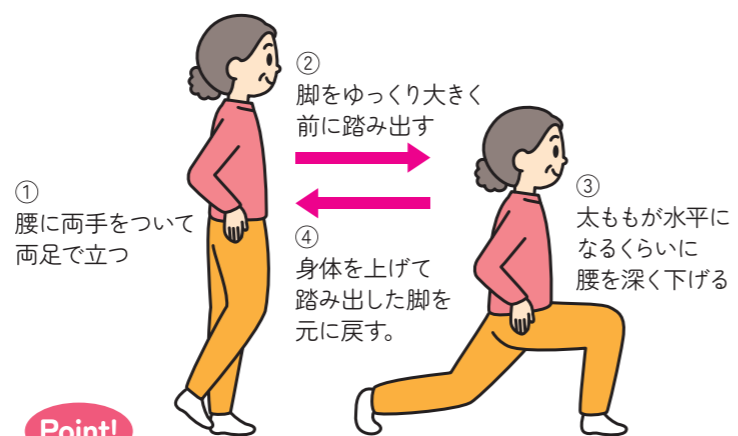


Point!

バランスを崩しそうな場合は、壁や机に手をつけて行ってください。かかとを上げ過ぎると転びやすくなります。

レベル4 **フロントランジ**
～下肢の柔軟性アップなどに～

1日5～10回できる範囲で
2～3セットを目安に行いましょう



Point!

上体は胸を張って、良い姿勢を維持します。大きく踏み出し過ぎて、バランスを崩さないよう気をつけてください。

働くあなた!ロコモかもね?

近年60歳以上の就業率が高まり、高齢労働者の筋力・バランス能力低下などが原因とみられる転倒による労働災害が増えています。また、若年労働者も長時間の座位姿勢や運動不足による筋力低下で、将来のロコモ予備軍となる可能性があります。

若くても運動不足で
ロコモ予備軍



スマホに夢中で肩が
イタタタッ



高齢労働者の労災増加は
ロコモが原因?



バランスが崩れて
おっとっ!



運動習慣を身につけよう!

ロコモ対策で労災予防!

※ロコモ＝ロコモティブシンドローム：運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態で、進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。
※ロコトレ(ロコモーショントレーニング)＝体を動かし、支えている「骨、関節、筋肉などの運動器」の衰えを予防するための簡単な運動です。
「片脚立ち」「スクワット」の二種類があります。
※運動器とは：骨・関節・靭帯・脊椎・脊髄、筋肉・腱、末梢神経など、体を支え、動かす役割をする器官の総称です。

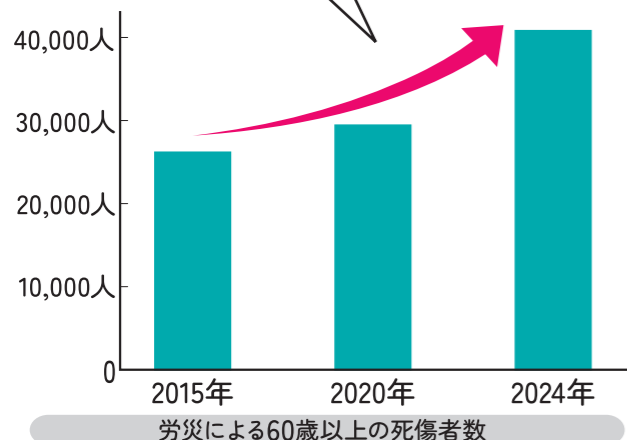


高齢労働者の労働災害と対策

労災件数は増加している

高齢労働者の労災件数が
10年間で1.5万件増加!

60歳以上労災発生率は100人中4人



参考資料: 高齢労働者の労働災害発生状況 (厚生労働省労働基準局)

高齢労働者の労働災害の特徴



小売業や介護など

比較的肉体負担の少ない職場での
労災発生率が高い

特に
転倒による労災が増加

20歳代平均値の**15倍!**



令和5年度 労災傷病名ランキング

1位 🤕 **腰痛**

2位 🦴 **骨折**

3位 😞 **打撲・捻挫**

4位 切り傷・擦り傷

5位 熱中症

6位 精神障害



高齢労働者の転倒の原因とその対策

原因	対策
体力の衰え	ロコトレ
新しい業務に 適応できない	適正配置
職場環境が 悪い	段差・濡れ場の 改修

健康づくりウォーキング

効果

- ☑️ 健康寿命の延伸
- ☑️ ロコモの減少
- ☑️ 骨粗鬆症や生活習慣病の予防

目標

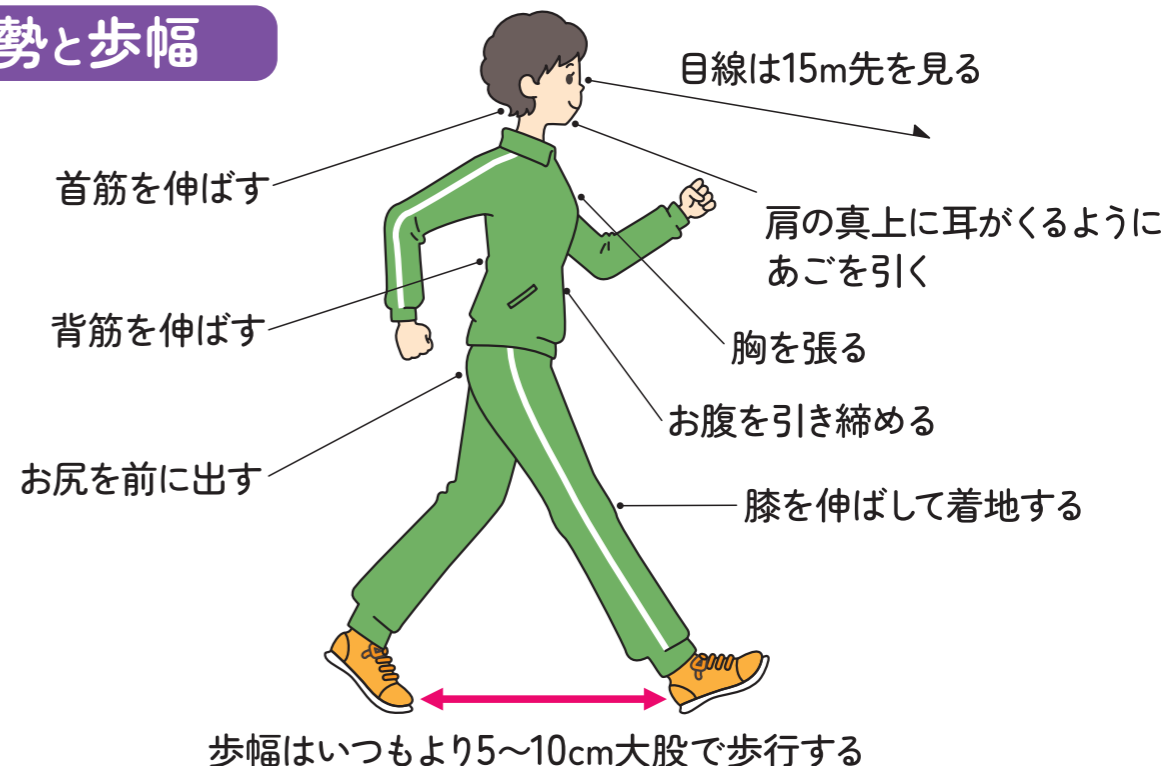
	歩行時間・歩数	生活活動時間 (家事等)	推奨歩数*
成人	60分・6,000歩+	2,000歩	= 8,000歩
高齢者	40分・4,000歩+	2,000歩	= 6,000歩

*推奨歩数はあくまで目安です。健康のために望ましい歩数は人により異なります。

歩行速度



姿勢と歩幅



- 1 高齢者で6,000歩の歩数を達成できそうにない人は、座位の時間を減らすように心がけ、家事をする時間を増やしたり、外出を多くするなどしてください。
- 2 連続して歩行する必要はありません。短い時間の積み重ねでも同じような効果が期待できます。
- 3 週2~3回程度は全身の大きな筋肉をまんべんなく筋トレすると、さらなる健康効果が期待できます。