



転倒防止講習会



“油断”と“過信”が転倒リスクを高める！

「これくらいは大丈夫だろう」

「まだまだ体力はあるという思い込み」

を改め、

転倒予防意識と現有体力を認識し、

転倒防止行動につなげます！

転倒災害リスクファクター



資料提供: 筑波大学教授 田中喜代次氏

『転倒防止講習会』

背景

転倒災害は労働災害全体の約25%近くを占め、深刻な状況が続いています。その原因の一つは、転倒予防意識の低さと、運動不足による体力不足が挙げられます。特に「まだまだ体力はあるという思い込み」は大変危険です。「低体力＝転倒災害リスクファクター」として早急に対策を講じる必要があると考えます。

目標

転倒災害ゼロ！

コンセプト

1に意識、2に体力、3が姿勢で、最後に歩行！を実践に結びつける

講習会概要

所要時間: 90分

- ①ガイダンス : 講習会の狙いとゴールを理解する
- ②体力測定 : フットワークセルフテストにより、転倒リスク判定と身体動作力年齢を見る体力測定
- ③レクチャー : 転倒事例から見る原因と対策、転倒予防策等について理解し、実習につなげる
- ④実習 : フットワークセルフテストの結果とリンクした適正運動を体得し、日常実践につなげる
- ⑤行動宣言 : 転倒防止のために気をつけたい生活動作について行動宣言を行う

期待効果

- ①転倒災害を誘発する不用意な生活動作を避けるための転倒予防意識が身につく
- ②簡単且つ、効果的なフットワーク運動を体得し、継続することで転倒災害を起こさない体ができる

成果確認

- ①3ヶ月後アンケート調査を行い、行動宣言内容の実践有無を見る
- ②1年後、転倒災害ゼロの検証を実施