




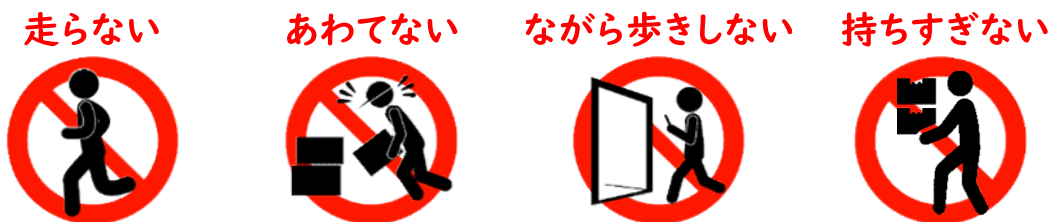
# 転倒を招く 3 つの要因

転倒は職場内で起こるケガの中でも特に多く、大ケガにつながりやすい傾向もあります。今回は、転倒につながる3つの要因と、足元の確認以外に注意することをご紹介します。

## ★3つの転倒要因★

		場所	注意点
滑り		<ul style="list-style-type: none"> <li>ぬれた床</li> <li>粉が落ちた床</li> <li>冷凍室内</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 歩幅は小さく、着地は足裏全体で</li> <li>▶ 不意に濡らした床はすぐに拭き取る</li> <li>▶ 靴底がすり減った靴は交換する</li> </ul>
つまずき		<ul style="list-style-type: none"> <li>段差</li> <li>凹凸のある床</li> <li>配線</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 整理整頓し、通路や床に物を置かない</li> <li>▶ 物をまたいで通らない</li> <li>▶ サイズの合う靴をはき、かかとを踏まない</li> </ul>
踏み外し		<ul style="list-style-type: none"> <li>階段</li> <li>踏み台</li> <li>足場台</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 一段ずつ昇り降りする</li> <li>▶ 手すりがあるときは利用する</li> <li>▶ 運搬時は足元の視界を確保する</li> </ul>

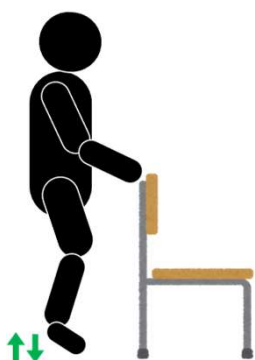
## 共通の注意点



何も無いところでつまずいたり、転びそうになることが多くなると、足腰の筋力が低下している可能性があります。下記を参考にムリをしない範囲で足腰の強化も心がけましょう。

### かかと上げ運動

- ① 姿勢をまっすぐにして立ち、かかとを上げる
- ② 一番上まで持ち上げて1～2秒ほどキープ
- ③ かかとをゆっくりと床に戻す
- ④ ①～③を10～20回行い、これを2～3セット繰り返す



### 片足上げ運動

- ① 姿勢をまっすぐにして立ち、床につかない程度に片方の足をゆっくりと上げる
- ② バランスを保ちながら10～30秒ほどキープ
- ③ 反対の足で①～②を行う
- ④ ①～③を2～3セット繰り返す

