

転倒等リスク評価セルフチェックを実施

社内報第36号にも掲載しました「転倒防止対策」の一環として、
「転倒等リスク評価セルフチェック」と「転倒・腰痛予防！いきいき健康体操」を実施しました！



出典：厚生労働省HP 転倒等リスク評価セルフチェック票
https://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/anzen/dl/101006-1a_07.pdf
 最終アクセス日：R7.9.29

転倒等リスク評価セルフチェック票 別添2

I 身体機能計測結果

① 2ステップテスト (歩行能力・筋力)
 あなたの結果は cm / cm (身長) =
 下の評価表に当てはめると → 評価

評価表	1	2	3	4	5
結果/身長	~1.24	1.25	1.39	1.47	1.66~
	~1.38	~1.46	~1.65		

② 座位ステップテスト (敏捷性)
 あなたの結果は 回 / 20秒
 下の評価表に当てはめると → 評価

評価表	1	2	3	4	5
(回)	~24	25	~28	29	44
			~43	~47	48~

③ フังก์ショナルリーチ (動的バランス)
 あなたの結果は cm
 下の評価表に当てはめると → 評価

評価表	1	2	3	4	5
(cm)	~19	20	~29	30	36
			~35	~39	40~

④ 閉眼片足立ち (静的バランス)
 あなたの結果は 秒
 下の評価表に当てはめると → 評価

評価表	1	2	3	4	5
(秒)	~7	7.1	17.1	55.1	90.1~
		~17	~55	~90	

⑤ 開眼片足立ち (静的バランス)
 あなたの結果は 秒
 下の評価表に当てはめると → 評価

評価表	1	2	3	4	5
(秒)	~15	15.1	30.1	84.1	120.1~
		~30	~84	~120	

身体機能計測の評価数字を
Ⅲのレーダーチャートに黒字で記入

2. 股関節回し

目的：股関節の動きを良くする
体幹の傾きを感じる

7. 美ポジバランス

目的：バランス感覚の向上
ふくらはぎや足指の筋力強化

7. 美ポジバランス

目的：バランス感覚の向上
ふくらはぎや足指の筋力強化

13. 体側ストレッチ

目的：広背筋を伸ばす

出典：YouTube 運動器疼痛マネジメント
 転倒・腰痛予防！「いきいき健康体操」
<https://youtu.be/9jG6oXS8lyZsi?si=JA5aHqHKBoAwBqJS>
 最終アクセス日：R7.9.29



セルフチェックと転倒・腰痛予防体操をお互いに確認しながら楽しく実施できました。
 今現在の転倒リスクを自己認識し、身体機能の強化に努めてまいります。