

冬の転倒事故に注意!!



冬季は凍結や雪で道路が滑りやすくなっており、**転倒事故**の危険性が高まります。雪が多かった平成 26 年 2 月は、傷害事故が多く発生しました。就業途上・就業中ともに、これまで以上に**時間に余裕を持った行動**を心がけましょう。

また、筋力をつけると転倒予防につながります。寒い冬でもできる、**屋内でできる運動**を習慣にしましょう。

●屋内でできる筋力をつけるための運動例(連合転倒予防講習より)

A イスに座り、右足のももの上に両手を置きます。右足を床から5cm程度浮かせ、両手と右足で押し合うように5~7秒間力を入れます。左足も同様に行います。
(回数 : 3回 × 3セット)

B イスに座り、両足のつま先を上げ、5~7秒間維持します。
(回数: 3回 × 3セット)



C イスに座り、片方のひざを伸ばし、つま先を立てます。ひざをピンと伸ばした状態でかかとを床から 20 cm程上げ、5~7秒間維持します。
(回数: 8~10 回 × 3セット)

D 背すじ・ひざをピンと伸ばし、足の親指の付け根に体重を乗せ、かかとを上げます。1~2秒間静止したあと、かかとを下げます。
(回数: 10 回 × 3セット)