

ならしの健康通信

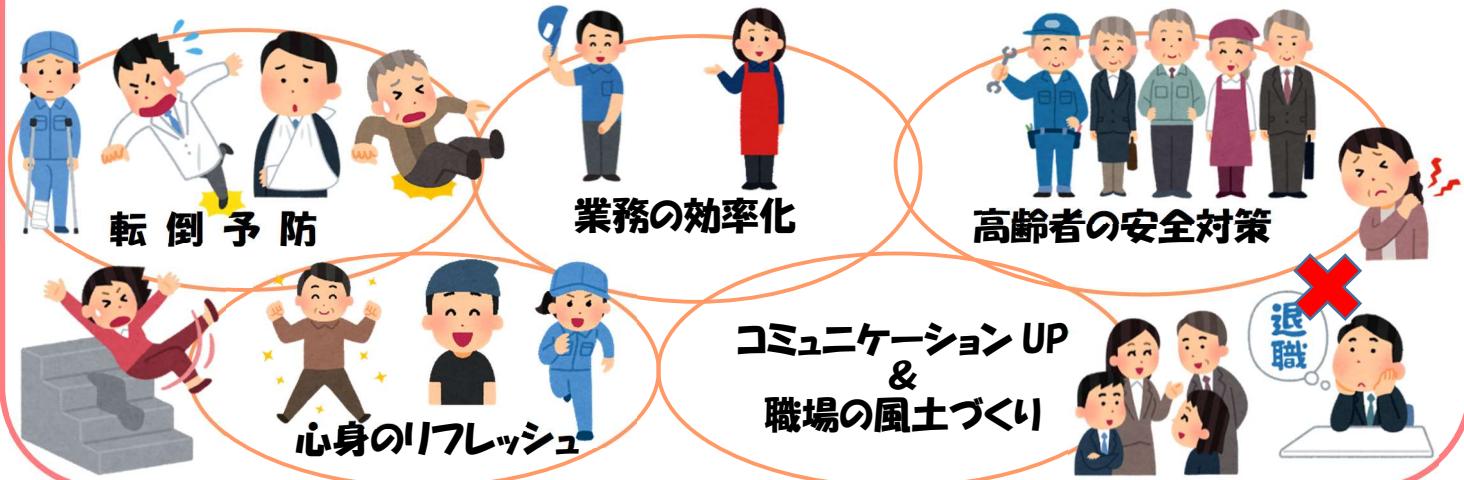
習志野地域・職域連携推進協議会

健康・安全な職場づくりを目指して ～働き世代からの運動習慣を！～

労働災害の4人に1人は転倒！
 特定の業種だけではありません。
 転倒によるケガの6割は休業1か月以上！

職場での60歳以上の労働者が
増えています。

職場ぐるみの健康づくりはメリットがいっぱい！



◆ロコモティブシンドロームとは・・・

骨・関節・筋肉・神経などの障害によって、立ったり歩いたりするための身体能力が低下した状態をロコモティブシンドローム（ロコモ）と言います。日常生活に支障がないと思っていても、ロコモになっていたり、進行したりしている場合が多くあることが分かっています。普段の生活で体を動かして負荷をかけることでこの身体能力は維持されます。そのため、ロコモを防ぐには、若いころから適度に運動する習慣をつけることが大切です。ロコモかどうかは、ロコモ度テストで簡単に判定することができます。

◆フレイルとは・・・

高齢者において生理的予備能（心身等外からのストレス・ダメージを受けた時に回復できる力）が低下し、要介護の前段階になった状態です。身体的フレイル・精神的フレイル・社会的フレイルの3つがあります。ロコモが進行し、身体的能力の低下が自覚症状を伴って顕著になったものが身体的フレイルです。

◆足腰の衰えは、健康診断では気づけません

高血圧や高コレステロール血症、糖尿病などの病気は健康診断で早期発見できますが、足腰の状態は、健康診断では測定しません。自覚がなくても、40代からすでに足腰が衰えている場合もあります。まずは、体力チェックから実施してはどうでしょうか。自分の体の状況を把握し、運動の必要性に気づいてもらいましょう。

スタッフの負担が少なく、特別な道具もいらないロコモ度テストはおすすめです。

健康診断の前にイベントとして実施したり、昼休み、休憩時間に、いかがでしょうか。

やってみましょう。
ロコモ度テスト！

ロコモ度テストのやり方

ロコモ度テスト1-① 立ち上がりテスト(両足)

準備する物 40cmの高さの台

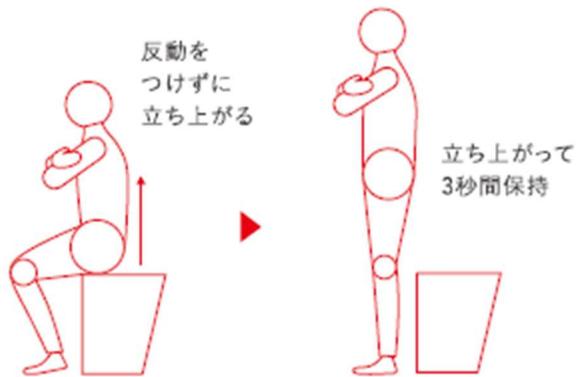
方法 ①40cmの高さの台に両腕を組んで腰かける。

②両足は肩幅くらいに広げる。

③床に対して脛がおよそ70度になるようにして

反動をつけずに立ち上がる

④立ち上がったら3秒間姿勢を保持する。



ロコモ度テスト1-② 立ち上がりテスト(片足)

両足で立ち上がれたら、片足で挑戦！

方法 ①基本姿勢に戻る

②左右どちらかの足を上げる

※あげたほうの足は軽く曲げる

③反動をつけずに立ち上がる

④立ち上がったら3秒間姿勢を保持する



立ち上がりテストは、下肢の筋力を測定できる検査です。

無理のない範囲で安全に配慮して実施してください。どちらのテストもクリアできた場合は、台の高さを30cm、20cmと変更してテストする方法があります。このテストの他にも、歩幅を調べることで下肢の筋力、バランス能力、柔軟性を含めた歩行能力を総合的に評価する「2ステップテスト」があります。詳しい方法は右のQRコードまたは下記URLからご覧ください。

ロコモ度テスト 検索

<https://locomo-joa.jp/check/test/>



【結果判定】

ロコモ度1	どちらか一方の足で 40 cmの台から立ち上がれないが、20 cmの台から両足で立ち上がる	移動機能の低下が始まっている状態です
ロコモ度2	両足で 20 cmの台から立ち上がれないが、30 cmの台から立ち上がる	移動機能の低下が進行している状態です
ロコモ度3	両足で 30 cmの台から立ち上がれない	移動機能の低下が進行し、社会生活に支障をきたしている状態です

実際にやってみると・・・



30cm片足立ちができなかった！
デスクワークで知らないうちに
筋力が低下している！？

20代



30代

40cm片足立ちは
ふらつきつつクリア。運動
不足を自覚しました

40代

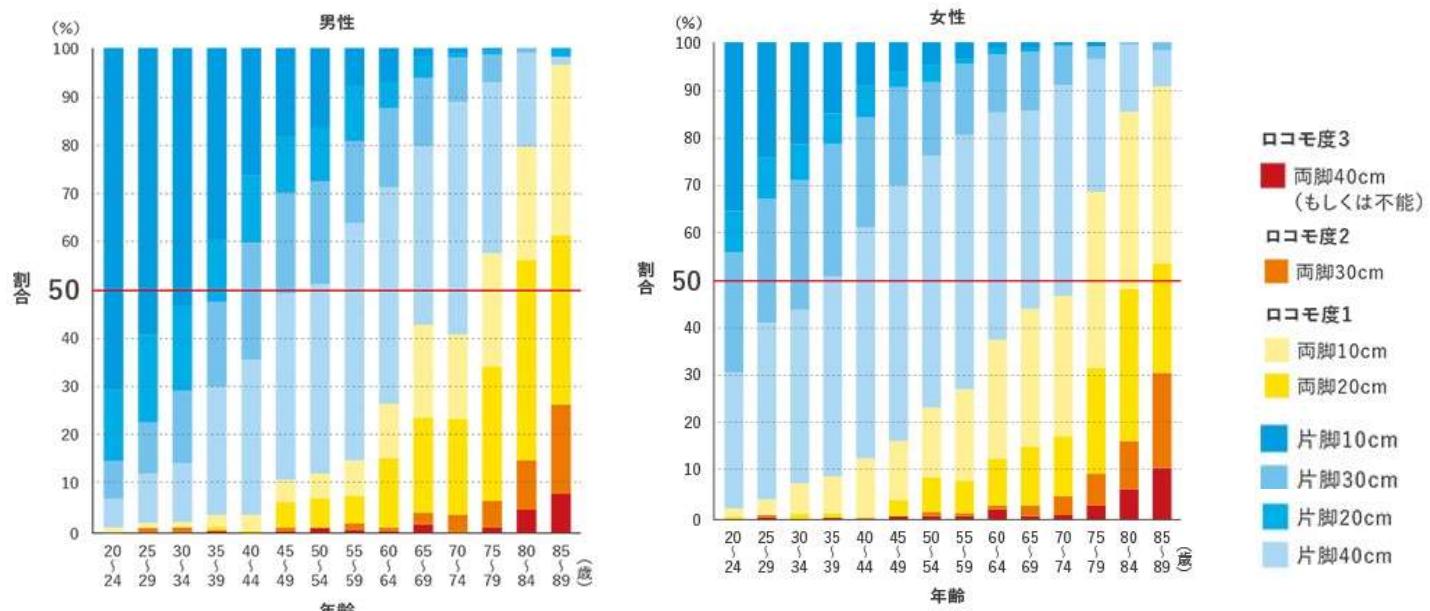
20cm片足立ちは簡単でした
マラソンが趣味です。

みんなでやればワイワイと
楽しくできます。



同年代の平均値と比較できます

年代別立ち上がりテストの結果割合



テストの結果に該当する区分が50%（赤色の直線）より上にあれば、同じ年代の人たちより良い結果です。青色の区分は口コモには該当せず、黄色は口コモ度1、オレンジ色は口コモ度2、赤色は口コモ度3に該当します。

※「歩行に他者の介助を必要とせず運動器疾患の治療中でない地域在住者 8681 人」を対象とした調査結果から作成。

参考：Yamada,K et al.JOrthop Sci 2020

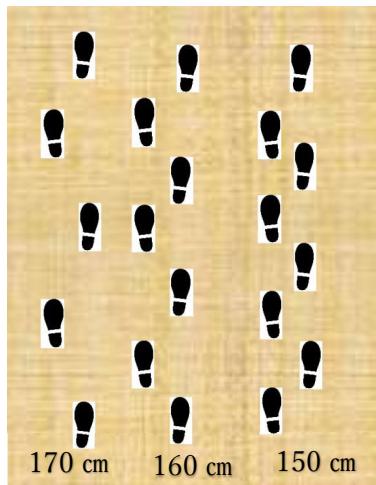
職場で運動に取り組みやすい仕掛けづくりの提案 ワークライフをスポーツ化する

「身体を動かしたいと思うけど、なかなかできない」「時間がないからできない」とやりたい気持ちがあるても、行動に移せないでいる方は多いのではないでしょうか。

みんなでアイデアを出し合って、運動習慣作りを楽しんではいかがでしょう。

職場で実際に行われている工夫は…

廊下に身長に合わせた適正な歩幅の足跡シールを貼る。歩幅を大きく歩くことも立派な運動！！



運動グッズを休憩室に設置して、スキマ時間の運動を促す。
運動を推奨する会社の雰囲気作りにも役立ちます



階段に向けて足跡シールを貼る。自然と階段に誘導されます。



エレベーター横に筋トレやストレッチポスターを貼る。
スキマ時間を運動に活用



壁に手のマークとポスターを貼り、廊下を筋トレができるスペースに活用！



出来そうなことから、
健康づくりを始めませんか。

職場ぐるみの運動習慣をつくる

スキマ時間 を活用

- 洗面所や階段の踊り場に、筋トレやストレッチのポスターを掲示
- 隙間時間にできる筋トレやストレッチなどの情報を提供する
例) 階段の利用を促す掲示をする。(階段上りは歩行の2倍の運動強度!)



ジムに行かなくても、
階段上りで立派な運動



職場で少しづつ動けば、
合計10分は動けるかな



運動しやすい 環境づくり

- 自転車通勤やスニーカー通勤を推奨する
- 昼休みに使用していない会議室で運動やストレッチの動画を流す
- コピー機や事務用品などをあえて遠くに設置して、事務室内をたくさん動くようにする



運動の時間を確保するのは忙しくて大変。会社で
仕事している間に、活動する時間が増えるなら、
続けられそう。



タイミング の工夫

- 健康診断の3か月前程度から、運動に関するイベントを開催する
※意識が変化しやすく食事や運動などの生活習慣が改善される可能性が高い
タイミングです
- ストレスチェックのタイミングで運動に関する情報提供
ストレッチや軽い体操はメンタルヘルスにも有効です



みんなで 実施する

- 朝礼時にラジオ体操をする
- 決まった時間に音楽を流してストレッチの時間を作る
- ミーティングや会議は立って実施し、座りっぱなしを予防

1人でやるのは恥ずかしいし、人目が
気になる。他の人がやっているなら、参加
しようかな。



参考：日本整形外科学会ロコモティブシンドローム公式予防啓発サイト

ナッジを応用した健康づくりガイドブック～取り組みに生かすヒントと好事例集～・厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト

イベントを開催して
講師を呼びたいときは…

出前講座のご案内

健康に関する講演の企画時に、だれに来てもらうか、予算をどうするか、どうやって依頼しようかなど、悩むときは、市役所の出前講座を活用することができます。詳細は各市ホームページをご覧ください。

- | | |
|------|----------------------|
| 習志野市 | 習志野市 まちづくり出前講座 検索 |
| 八千代市 | 八千代市 まちづくりふれあい講座 検索 |
| 鎌ヶ谷市 | 鎌ヶ谷市 まなびい大学講師派遣事業 検索 |



ならしの健康通信 令和5年1月 習志野地域・職域連携推進協議会 発行

習志野地域・職域連携推進協議会は、行政等の地域保健と職域保健が手をつなぎ、地域の皆さんのが、生き生きと働くことができるよう体制づくりを目指して活動しています。

【参加団体】習志野市・八千代市・鎌ヶ谷市の各医師会、歯科医師会、薬剤師会、東邦大学、習志野市商工会議所、

八千代市商工会議所、鎌ヶ谷市商工会、東洋エンジニアリング株式会社、住民代表、船橋労働基準監督署、

船橋地域産業保健センター、習志野市、八千代市、鎌ヶ谷市、千葉県習志野健康福祉センター

問い合わせ・事務局：千葉県習志野健康福祉センター地域保健課 047-475-5153