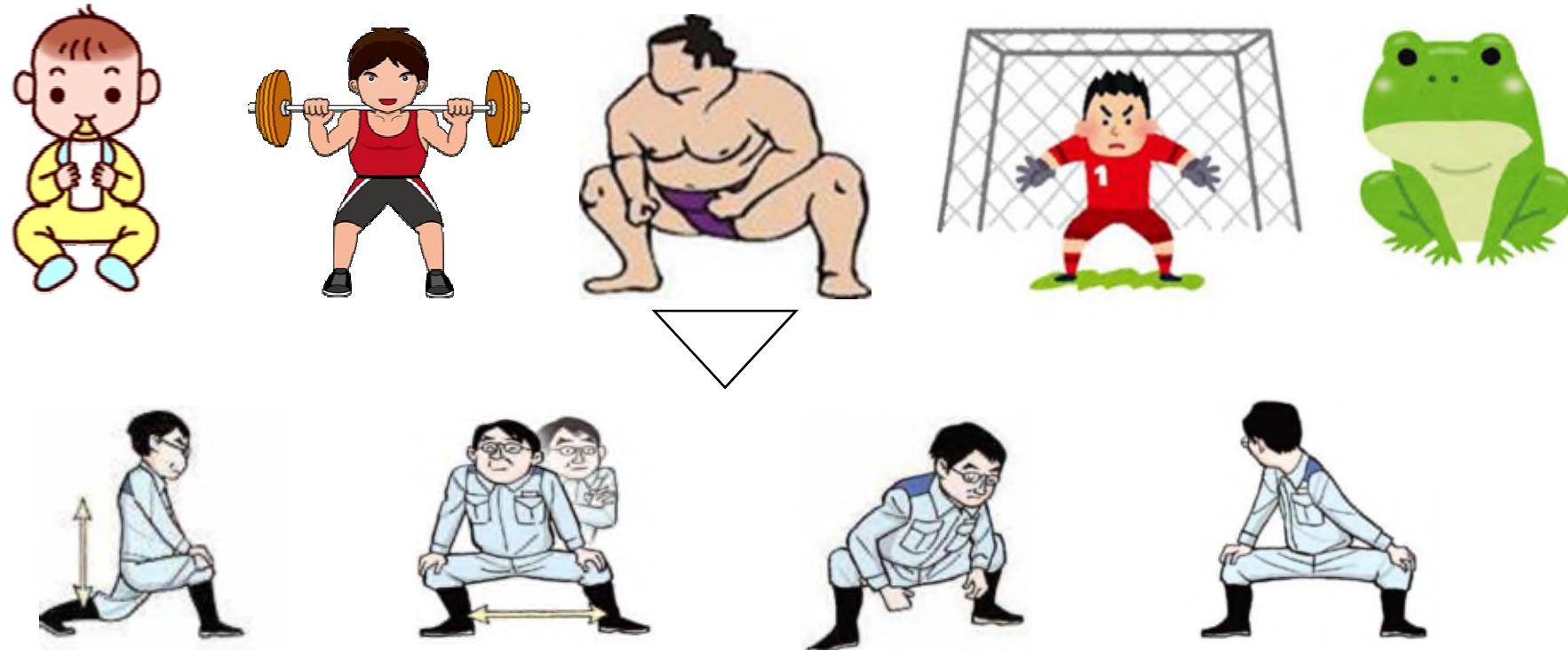




「アクティブ体操®」part II の特徴

安定した姿勢を保つための基本姿勢の獲得
 「四股や股割り」のような股関節外転外旋位の獲得

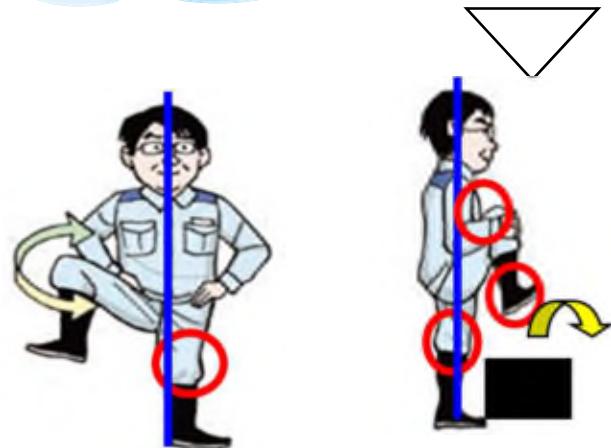


重心を低くした状態 ⇒ 股関節の筋力と柔軟性が必要
 * 重心の軌跡を上下左右に長くするような動き



「アクティブ体操®」part II の特徴

動的バランス：バランスを保ちながら重心を変化させ
るその時に支持足、体幹がぶれずに制御できること

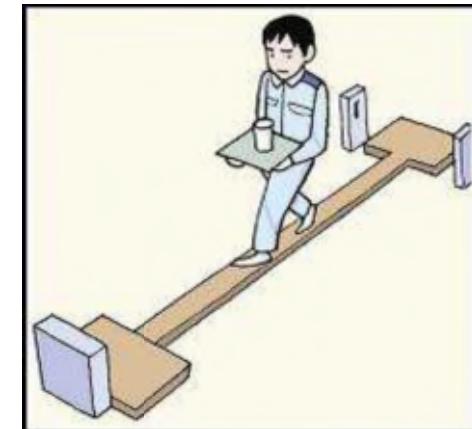


* 体軸を安定させたまま重心を変化させる動き

× 静的バランス

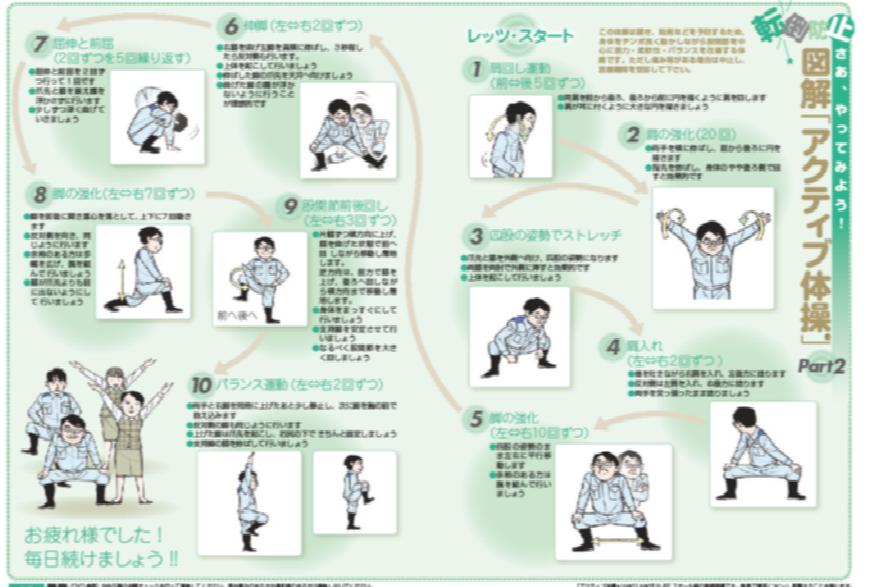


○ 動的バランス





「アクティブ体操®」part II



図解「アクティブ体操®」Part2

レッツ・スタート

- 1 同回し運動（前後5回ずつ）
- 2 腹の強化(20回)
- 3 回数の姿勢でストレッチ
- 4 呼入れ（左右2回ずつ）
- 5 腹の強化（左や右10回ずつ）
- 6 オープン（左や右2回ずつ）
- 7 弓伸と筋屈（2回ずつを5回繰り返す）
- 8 腹の強化（左や右7回ずつ）
- 9 腹筋前後回し（左や右3回ずつ）
- 10 バランス運動（左や右2回ずつ）

お疲れ様でした！毎日続けましょう !!



**図解「アクティブ体操®」Part2
女性用版 パーツII**

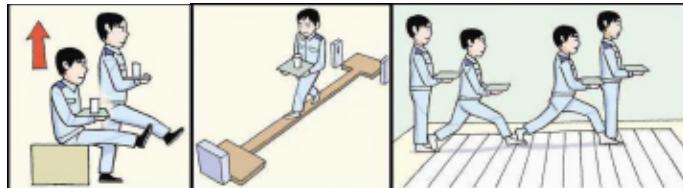
レッツ・スタート

- 1 同回し運動（前や後5回ずつ）
- 2 腹の強化(20回)
- 3 ジャグリング（左回り5回、右回り5回）
- 4 呼吸出し運動（腹筋左右交互に2回ずつ）
- 5 ジャグリングまま左右跳び（左右交互に5回ずつ）
- 6 オープン（左右交互に2回ずつ）
- 7 弓伸と筋屈（2回ずつを5回繰り返す）
- 8 ランジ「手足踏み出し深くしゃがむ」（左や右交互に5回ずつ）
- 9 同回し運動（左回り、右回り各7回ずつ）
- 10 バランス運動（左や右5回ずつ）

お疲れ様でした！毎日続けましょう !!



part II の効果検証



転倒リスクテスト3項目が改善する

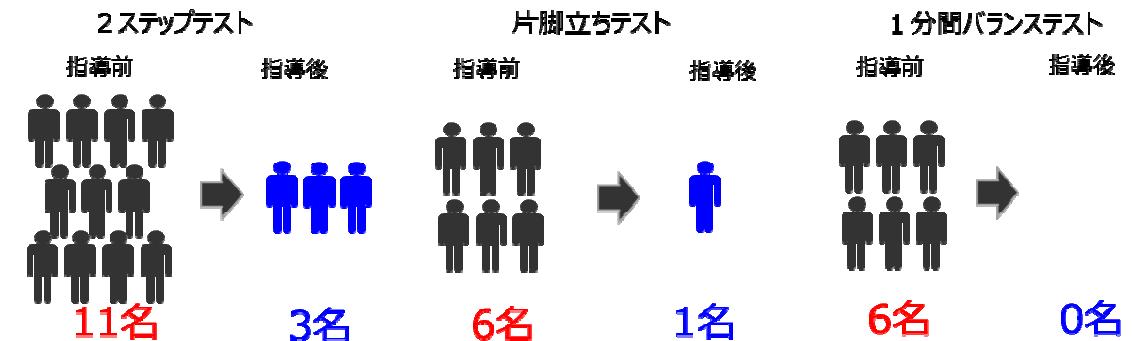


1. 平均年齢 45.9歳
2. 対象人数 53名 (4組)
3. 体操指導期間 37日間
4. 体操指導回数 45回
5. 指導の前後に2ステップテスト、片脚立ちテスト、1分間バランステストを測定し効果を検証した

結果 指導の前後で、3つすべてテストで平均点が改善した。

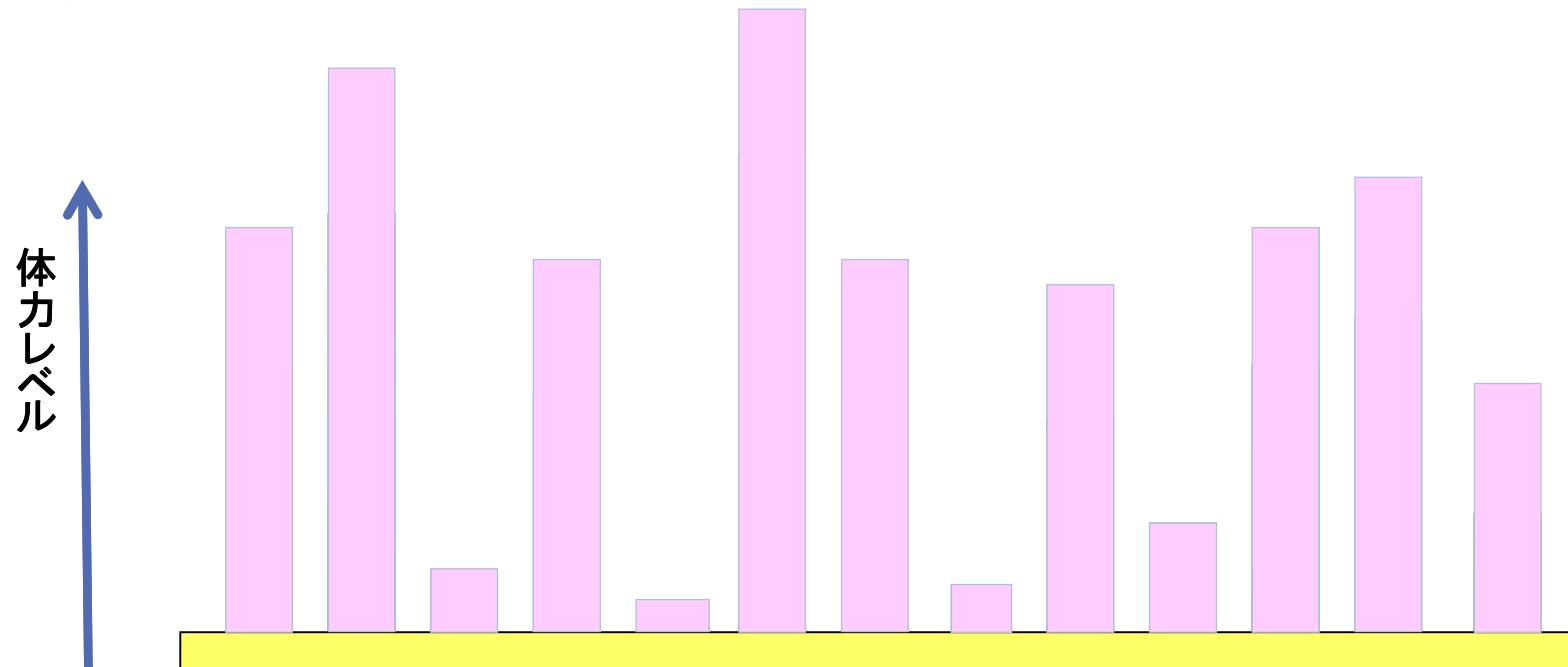
特に低体力者における効果は顕著で、評価2以下の人数が大幅に減少した。

指導前後の低体力者数（評価2以下）の推移





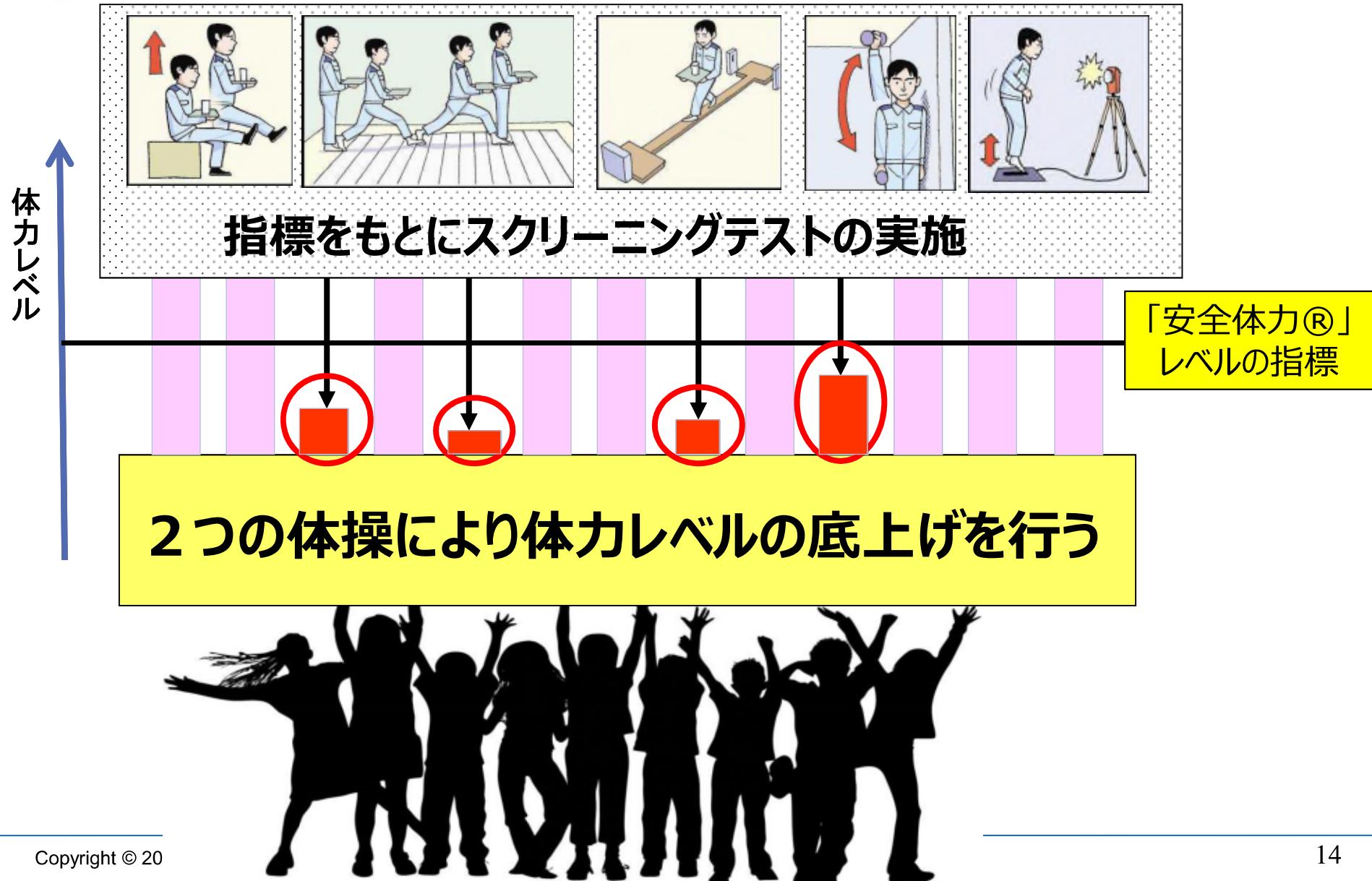
1次予防：筋骨格系疾患対策と転倒対策の職場体操



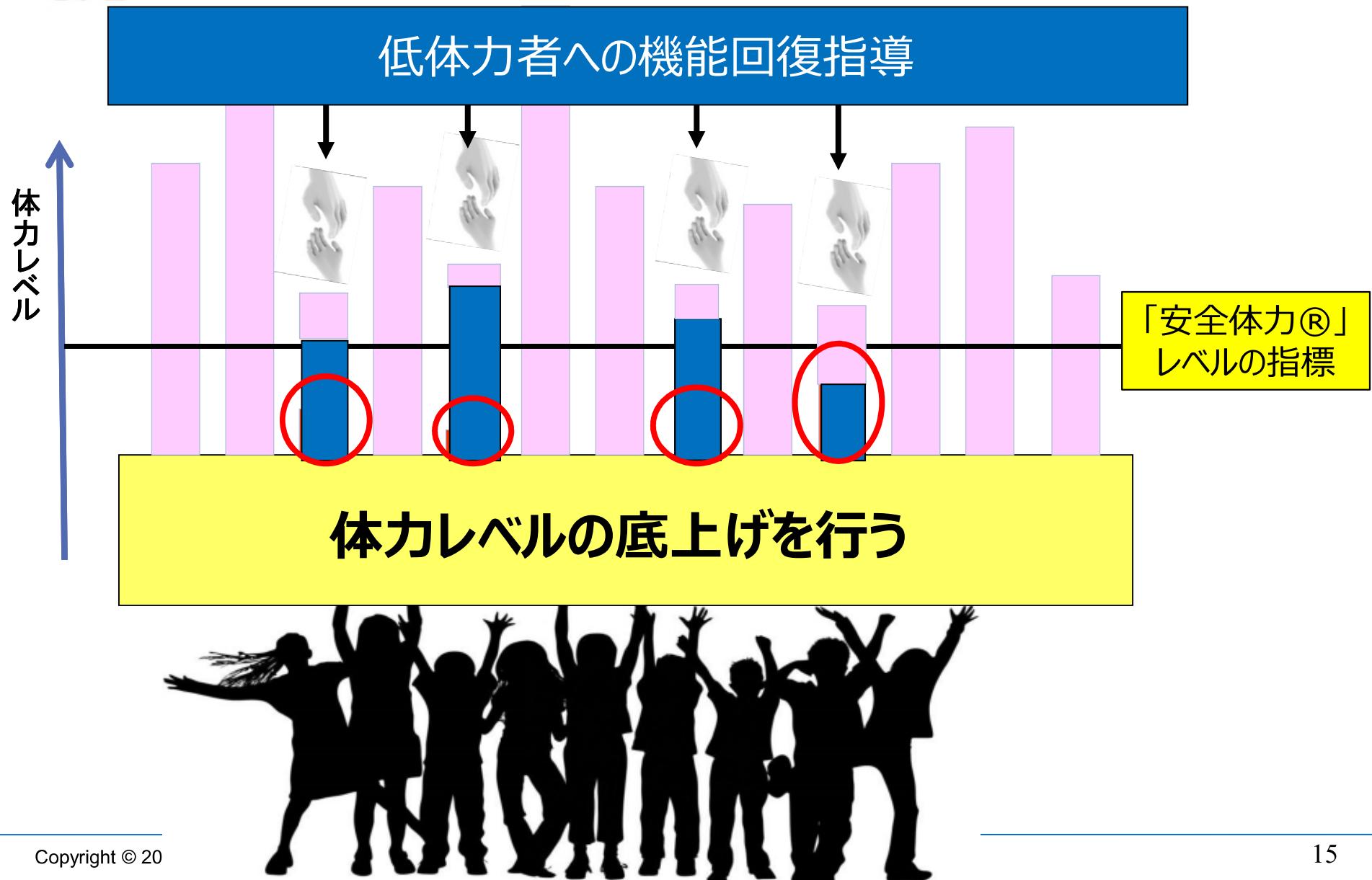
2つの体操により体力レベルの底上げを行う



2次予防：体力低下による労働災害発生リスクの高い人を 早期に発見するためのスクリーニングテストを実施



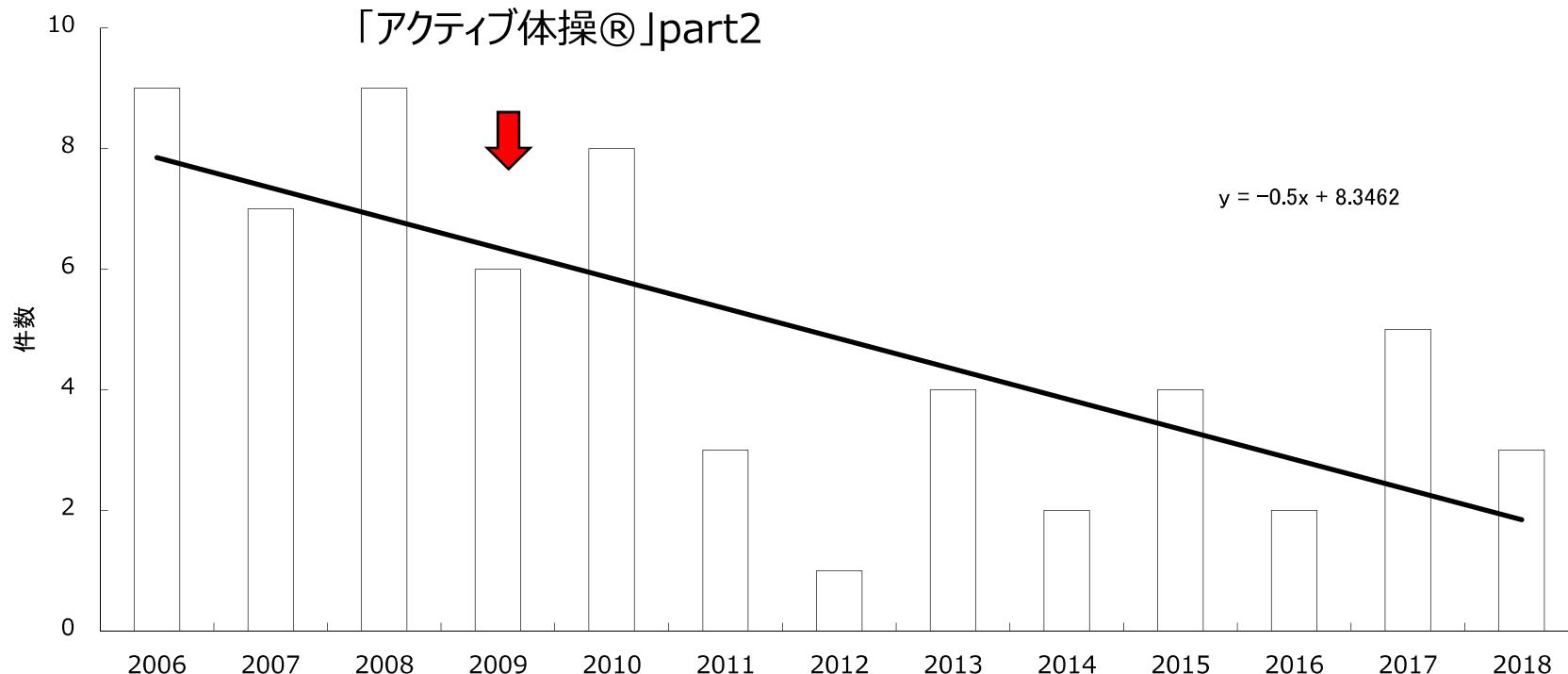
3次予防：低体力者への機能回復指導





体力管理の包括的取り組みの結果

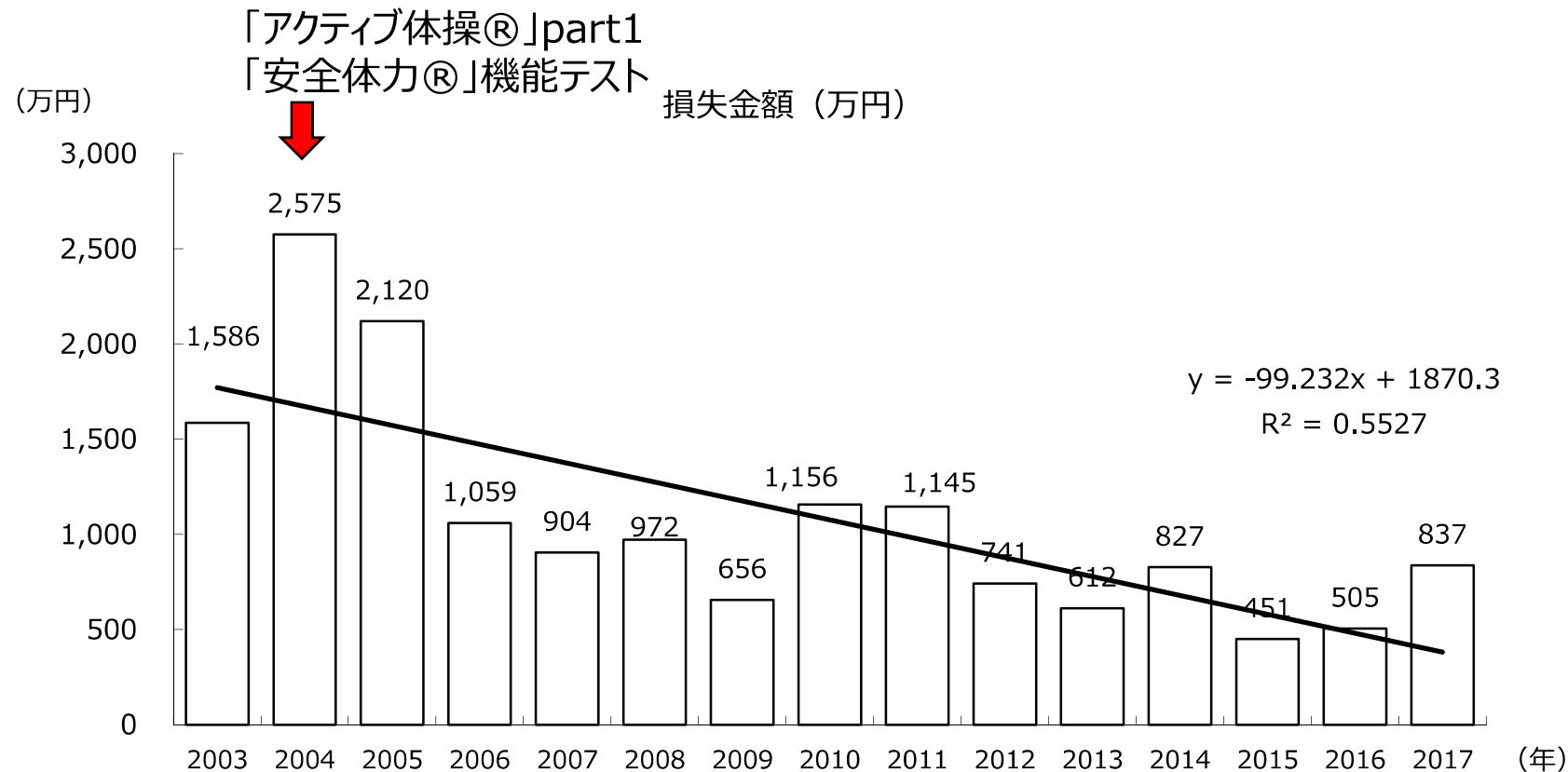
50歳以上の転倒災害（2006年～2018年「倉敷地区」）



倉敷地区の50歳以上の転倒災害は減少傾向にある

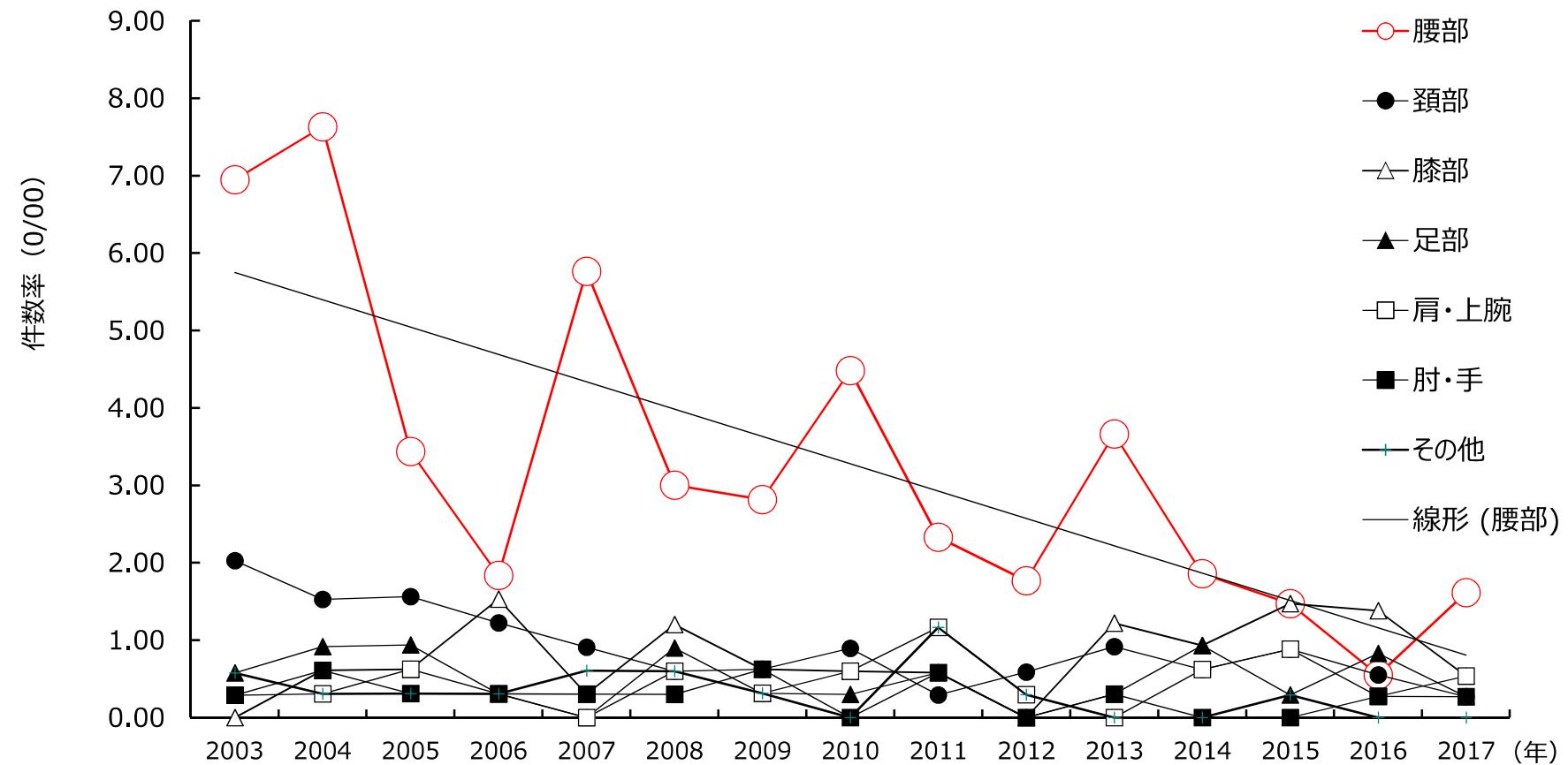
体力管理の包括的取り組みの結果

筋骨格系疾患の休業損失金額（試算）（2003年～2017年「直社員」）



筋骨格系疾患が原因の休業損失金額は減少傾向にある

運動器疾患の部位別件数率の推移



もっとも多かった腰痛の休業件数率が減少傾向にある



体力低下への取り組みも安全対策として実施

健康づくり

安全活動

任意参加でマイペース

全員参加で妥協なし！

ウォークラリー



健康セミナー



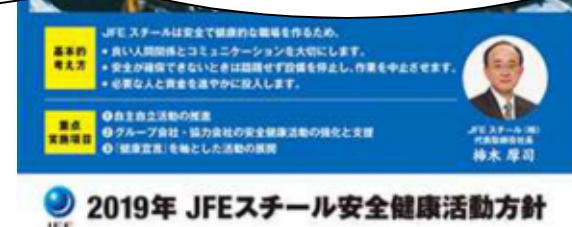
腰痛教室



ダンベル教室



全従業員が低下する
体力機能の対策に
会社として取り組んでいる





JFE

Copyright © 2014 JFE Steel Corporation. All Rights Reserved.

本資料の無断複製・転載・webサイトへのアップロード等はおやめ下さい