

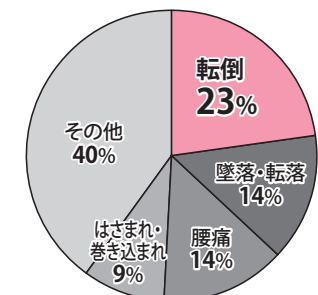
健康レシピ

転倒は高齢者だけの問題ではありません

事業管理部 保健看護管理室 健康支援課 健康運動指導士 齋藤 多加

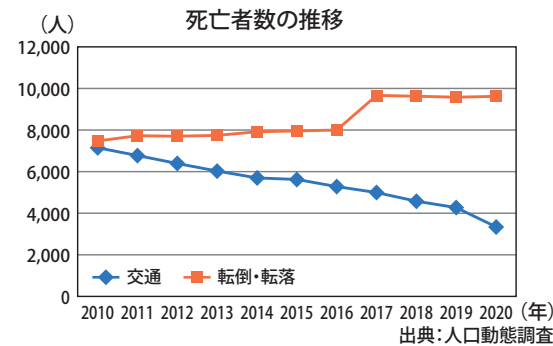
転倒ぐらいで労働災害にはならないのでは…と思うかもしれませんが、職場での転倒により休業(4日以上)となる「転倒災害」が多発しています。転倒しないためのポイントに、転ばない体づくり(身体機能の維持・向上)があります。日ごろから筋力アップに努めましょう。

労働災害全体の1/4が転倒!!



出典:2021年労働災害発生状況(確定値)

交通事故より転倒・転落で亡くなる方が多い



転倒予防体操

- 体調がすぐれない場合は、無理をしない
- 呼吸を続けながら行う
- 周囲が危なくないか確認する
- 動かしている部位を意識する

① 筋肉をほぐすストレッチ ◆ 15~20秒を目安に行う

気温や湿度、または長時間同じ姿勢が続くことによるむくみの影響で、感覚や動きが悪くなることがあります。適度にゆっくりと動かすことで血行を促進します。

手首足首回し

- 手首・足首を回す
- 左右行う



股関節回し

- 足を腰幅に広げ、腰をゆっくり大きく回す
- 左右行う



② 足腰を鍛える筋力トレーニング ◆ 10回を目安に1日2~3セット行う

安定した片足立ちとカーフレイズは転倒予防に大変役立ちます。片足立ちが5秒できない人は転倒するリスクが高いことがわかっています。

スロースクワット(太もも・お尻)

- 足は腰幅に開く
 - イスに座るように、3~5秒かけ膝と股関節を曲げる
 - 3~5秒かけもとの姿勢にもどる
- ※膝がつま先より出ないように



バランス

- 腰に手をあて片足立ちをする
 - 両手を上げる
 - 左右行う
- ※不安定な場合は手を上げずに行う



カーフレイズ(ふくらはぎ)

- 足を腰幅にひらく
- かかとをあげたりおろしたりする



転倒知らずの体作りのため、さあ今日から始めよう♪

参考:中央労働災害防止協会ホームページ、厚生労働省ホームページ

健康運動指導士監修の運動動画を配信中です。ぜひ、ご視聴ください。

今回のおすすめ動画
転倒予防エクササイズ



運動動画



がん検診を受けましょう

早期発見・早期治療のカギは『がん検診』が握っている

精度管理センター 統計情報課 中津川 純子

日本人の死因第1位は30年以上も“がん”です。2人に1人は生涯でがんになり、3人に1人が亡くなっています。無症状の早期に発見することで死亡リスクを減らし、治療の際には身体だけでなく経済的な負担も少なく済みます。国が推奨する5つのがん検診を定期的に受診しましょう。

がん検診の種類	対象年齢	指針に基づく受診間隔※1
胃がん	50歳以上	2年に1回
大腸がん	40歳以上	年1回
肺がん	40歳以上	2年に1回
乳がん	20歳以上	2年に1回
子宮頸がん	20歳以上	2年に1回

※1…厚生労働省:がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針(2021年一部改正)

国の最新がん統計

■ 2019年 罹患数

	1位	2位	3位
男性	前立腺	大腸	胃
女性	乳房	大腸	肺
総数	大腸	肺	胃

■ 2021年 死亡数

	1位	2位	3位
男性	肺	大腸	胃
女性	大腸	肺	膵臓
男女計	肺	大腸	胃

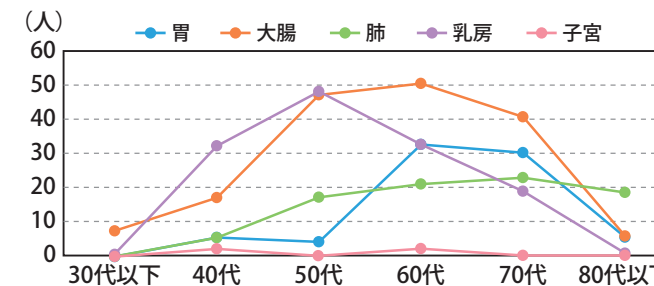
出典:国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(人口動態統計)

罹患数・死亡数ともに、順位は違いますが同じ部位が3位までに入っています。これらが国の推奨するがん検診に含まれている理由がわかりますね。

保健事業部(聖隷)のがん統計 ~2020年度~

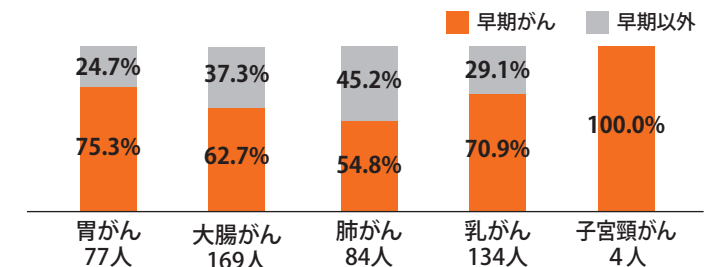
■ がん発見年代

がん発見年代では40代から増加し始め、年代によって急激に上昇する部位も目立ちます。



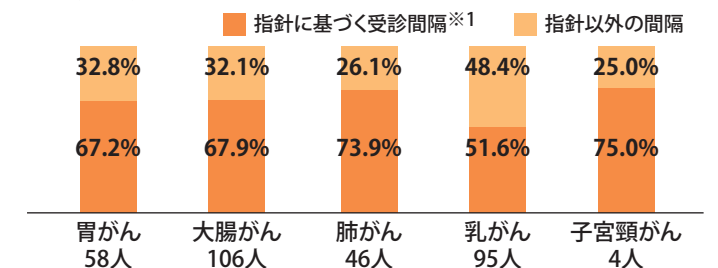
■ がん早期発見割合

がん発見数のうち約60%は早期で発見されています。



■ 早期がん発見者の検診受診状況

乳房が約50%、ほかは約70%の方が指針に基づく受診間隔で検診を受けています。



一度の検診だけでなく、定期的な受診が早期発見の**カギ**となります。自分自身の健康を守るためにもがん検診を受診しましょう。

がん検診を受けるには?

市区町村では健康増進法に基づいて、がん検診を実施しています。ほとんどの市区町村で一部の自己負担でがん検診を受けることができます。職場や加入する健康保険組合等でもがん検診を実施している場合がありますので、ぜひご確認ください。