

転倒しない身体作り、肩こり腰痛について

1

エイジフレンドリーとは？

高年齢になっても、安心して働き続けられるよう年齢による身体機能の変化をふまえて、職場環境や働き方を見直していくことです。

安全な環境づくり



段差・照明・床面
などを改善

無理のない動作設計



重量・姿勢・時間
などを調整

からだの健康づくり



体力チェックや運動で
転倒・腰痛を予防

2

労災の現状（令和 7 年）転倒と腰痛が課題

休業 4 日以上死傷災害のうち「転倒」が最多！



37,195 人
(事故の型別で最多)

「動作の反動・無理な動作」（腰痛等を含む）が



22,166 人
作業行動貴院災害の
大きな割合を占める

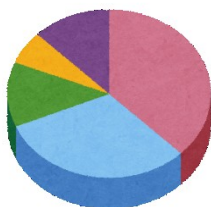
転倒と腰痛は職場の労働災害の中でも発生数が多く、エイジフレンドリーの重点課題です

出典：厚労省「令和 7 年の労働災害発生状況」(2026 年 5 月)

3

高年齢になるとリスクが高まります

雇用者に占める 60 歳以上
(令和 6 年)



休業 4 日以上死傷者に
占める 60 歳以上



見え方・筋力・バランス・
回復力
などの変化を前提に安全
設計を
することが必要です。

やってみよう！転倒リスクチェック（質問票）

- ☒ 人混みの中正面から来る人にぶつからず、よけて歩けますか
- ☒ 同年代に比べて体力に自信はありますか
- ☒ 突発的な事態に対する身体の反応は素早い方ですか
- ☒ 歩行中、小さい段差に足を引っかけたときすぐに次の足が出ると思えますか
- ☒ 一直線に引いたラインの上を継ぎ足歩行で簡単に歩くことが出来ますか
- ☒ 目を閉じて片足でどのくらい立つ自信がありますか
- ☒ 電車に乗ってつり革につかまらずどのくらい立っていられると思えますか
- ☒ 眼を開けて片足でどのくらい立つ自信がありますか



腰痛とは

腰周囲に感じる痛みや張りなどの総称で、病名ではありません。原因がはっきり特定できないことも多く、仕事ではさまざまな負担が関係します。



今日からできる「転倒・腰痛予防体操」

●かかと上げ運動

1, 2, 3, 4と数えながら、両方のかかとを同時に上げ、1, 2, 3, 4で両方のかかとをおろす



●スロースクワット

足を肩幅に開き、背筋を伸ばしてゆっくり腰を落とし、膝がつま先を出ないように戻る



●ストレッチ

両手を組んで頭上に伸ばし、上体を左右にゆっくり倒して脇腹から体側を伸ばす



●肩甲骨回し

両手を型に添え、肘で大きな円を描くように前後へゆっくり回し肩甲骨を動かす



●ランジ

片足を大きく前に出し上体をまっすぐ保ちながら両膝をゆっくり曲げ元に戻る

