

転倒等リスク評価チェック



高齢社会の進展や雇用延長等に伴い、高齢労働者・高齢者の安全対策として測定をおすすめします。

自己の状態を把握することで業務・生活行動の注意喚起にもつながります。
また、転倒防止のためのエクササイズ（実技）の紹介もおこないます。

測定項目

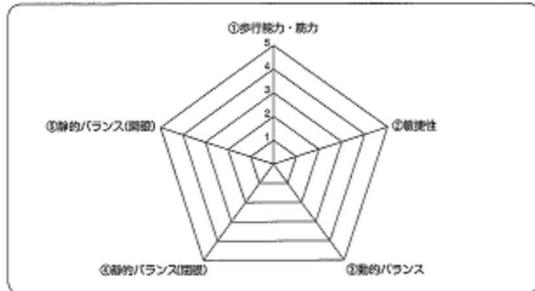
身体機能計測		身体的特性質問
項目	チェックする機能	身体機能に対する意識について全9問
2ステップテスト	歩行能力・筋力	
座位ステップングテスト	敏捷性	
ファンクショナルリーチ	動的バランス	
閉眼片足立ち	静的バランス	
開眼片足立ち	静的バランス	

個人結果票

それぞれの結果のレーダーチャートの大きさ、形を比べてみて傾向と対策を知りましょう。

④ レーダーチャート

56、57ページの評価結果を転記し願ひください。
①の身体機能計測結果を漢字、②の質問票（身体的特性）は数字で記入



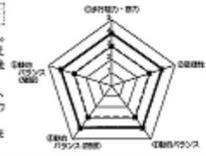
チェック項目

- ① 身体機能計測の大きさをチェック**
身体機能計測結果を示しています。数値の大きさが大きい方が、転倒等の災害リスクが低いといえます。異種が小さい、特に2以下の数値がある場合は、その項目での転倒等のリスクが高くなる可能性があります。
- ② 身体機能に対する意識の大きさをチェック**
身体機能に対する自己認識を示しています。実際の身体機能と意識に近いほど、自らの身体能力を的確に把握しているといえます。
- ③ ①と②の大きさをチェック**
 - ① ≧ ② の場合
それぞれの種の大きさを比較し、数値が大きいもしくは同じ大きさの場合は、身体機能レベルを自分で把握しており、とっさの行動を起こした際などに、からだがいとおりに反応すると考えられます。
 - ① < ② の場合
それぞれの種の大きさを比較し、数値が大きい場合は、身体機能が自分で考えている以上に衰えている状態です。とっさの行動を起こした際などに、からだがいとおりに反応しない場合があります。種の大きさが近いほど、実際の身体機能と意識の差が小さいことになり、より注意が必要といえます。

あなたのレーダーチャートはどんな特徴がありましたか？ 右ページにレーダーチャートの典型的なパターンとアドバイスコメントを示しています。
転倒等は、筋力、バランス能力、敏捷性の低下により起きやすくなると考えられます。
転倒や転落等の災害リスクに重点を置き、それらに関連する身体機能および身体機能に対する認識等から自らの転倒等の災害リスクを把握し、対策の防止に役立てましょう。

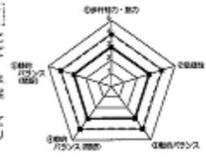
パターン1 身体機能計測結果 > 質問票回答結果

あなたの身体機能（太線）は、自己認識（点線）よりも高い状態にあります。このことから、実際の自分の体力について過剰に評価する傾向にあるといえます。生活習慣や環境により実際の体力が下がるとも考えられますので、今後定期的に測定することなく、体力の維持向上に努めましょう。
一方、本線が点線より大きくても身体的に余力が小さい場合（特に2以下）は、すでに身体機能低下や転倒等のリスクが高いといえます。筋力やバランス能力の向上、整理整頓や転倒・転落しやすい箇所への対策を講じてください。
また、職場の整理整頓がなされていない場合などには転倒等のリスクが高まる可能性がありますので注意しましょう。



パターン2 身体機能計測結果 < 質問票回答結果

あなたの身体機能（太線）は、自己認識（点線）よりも低い状態にあります。このことから、実際の自分の体力を高く評価している傾向にあり、自分で考えている以上にからだに余力が小さい状態が考えられます。
体力の維持向上を図り、自己認識で体力を向上させる一方、体力低下による転倒等のリスクがあることを認識してください。同時に、急な動作を避け、足元や周辺の安全を確保し、転倒・転落のリスクを減らすように努めましょう。
また、種の大きさが異なるほど、身体機能と自己認識の差が大きくなることを示しており、さらに、余力が小さい場合（特に2以下）はすでに身体機能低下や転倒等のリスクが高いとが考えられます。筋力やバランス能力等の向上に努めてください。



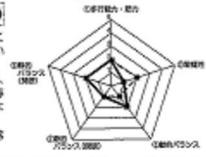
パターン3 身体機能計測結果 与 質問票回答結果 (種が大きい)

あなたの身体機能（太線）とそれに対する自己認識（点線）は同じくらいで、身体機能と認識の差が小さいですが、身体機能・認識とも低い傾向にあります。そのため、転倒等のリスクが低くなる傾向にあり、同時に自分でそれを把握しているといえます。
現在は良い状態にありますが、年齢や生活習慣の変化により身体機能が徐々に低下し、転倒等のリスクが高まる場合もありますので、日頃から、転倒等に対するリスクを認識することにより、引き続き体力の維持向上に努めてください。



パターン4 身体機能計測結果 与 質問票回答結果 (種が小さい)

あなたの身体機能（太線）とそれに対する自己認識（点線）は同じくらいで、身体機能と認識の差が小さいですが、身体機能・認識とも低い傾向にあります。そのため、転倒等のリスクが低くなる傾向にあり、同時に自分でそれを把握しているといえます。日頃から、体力の向上により身体機能での転倒等のリスクを減らし、身体的に余力が大きいように努めてください。
また、すでに転倒等のリスクを減らすため、職場の整理整頓や転倒・転落しやすい箇所への対策を行ってください。



パターン5 項目により逆転している

あなたは、計測項目によって、身体機能（太線）の方が低い傾向に自己認識（点線）の方が高い傾向があります。
このことから、それぞれの体力要素について、実際に高く自己認識している場合と実際に評価している場合があるといえます。
転倒等のリスクから見て、特に自己認識と比べて、身体機能が低い項目（太線が小さい項目）が問題となります。身体機能の向上により太線の方が大きくなるよう努めてください。
また、身体機能と認識にばらつきがあるため、転倒・転落しやすい箇所への対策等を行う可能性がありますので、転倒・転落しやすい箇所の対策を行ってください。

