

# 働くシニアへ 転倒予防体操

厚労省  
研究班が  
ウェブ公開

腰痛にも



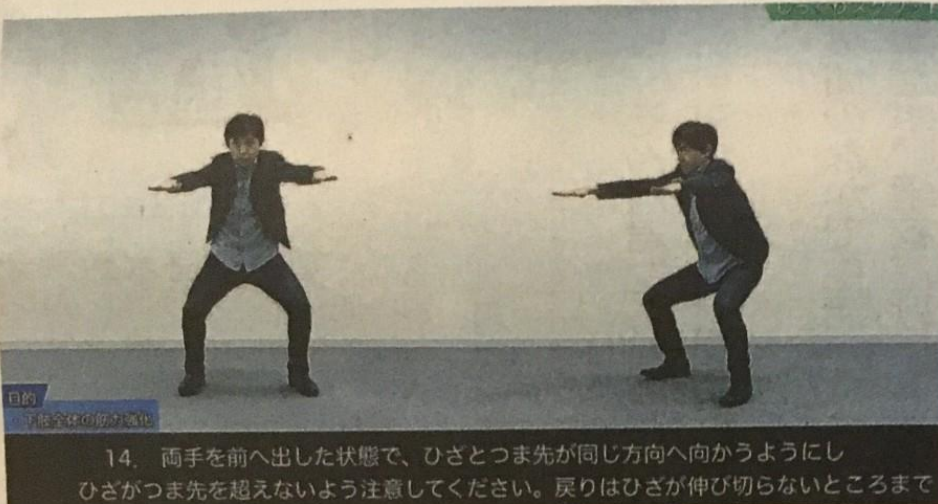
働くシニア世代が増える  
中、厚生労働省の研究班（代

表＝松平浩・東大病院特任教授）は、中高年の転倒や腰痛

動画を約4分で、松平さんが軽快な音楽に合わせて、動きを実践。ナレーターによる音声や、字幕による解説も添えられるなど工夫が凝らされている。

を予防する「いきいき健康体操」のプログラムを作成し、ウェブサイトで公開した。新型コロナウイルスの感染拡大で自宅で過ごす時間が増えており、研究班は「楽しみながら続けてほしい」と話している。

厚労省によると、休業が4日以上になる労災の死傷者は2018年に12万7329人で、このうち転倒は3万1833人（25%）と最多。転倒は特にシニア世代が目立ち、60歳以上が4割近くを占めた。



目的  
下肢全体の筋力強化

14. 両手を前へ出した状態で、ひざとつま先が同じ方向へ向かうようにし、ひざがつま先を超えないよう注意してください。戻りはひざが伸び切らないところまで

公開されている動画の一コマ（厚労省研究班提供）

体操は、転倒や腰痛の予防につながる15の動きで構成している。①転倒の瞬間をイメージし、とっさに足や手を出す訓練となる動き②足腰を鍛えるスクワット③バランス感覚を向上させる片足立ち――などがある。

松平さんは「働く中高年が週2、3回、この体操を習慣にして引退後も続けられ、転倒や腰痛の予防になるだけでなく、人生100年時代を乗り切る手段になる」と話している。動画は、QRコードから見られる。