

すごいな 測りーチ (3・2・1ピシャ!!)

考案の背景

高齢化対策の1つとして「体力測定」実施 → 働けるカラダの維持につなげる
ファンクショナルリーチは体力測定項目の1つ
BUT! 現状の1回/年の測定ではなかなかカラダづくりの意識継続できない



ココを変えたい!!

〈高齢化対策の理想〉

- * 作業者が気軽にいつでも測定ができて、カラダづくりが常に意識ができる
- * 自分の職場で体力測定できて移動などの負担がない
- * 高齢化問題をより身近な問題に感じることができる
- * 職場上司も高齢化していく職場を運営するにあたり、問題を認識し、部下に体力維持の重要性を伝えやすい

一般的なファンクショナルリーチ測定器とは



直立状態から倒れる寸前まで前屈し、柔軟性を測定する

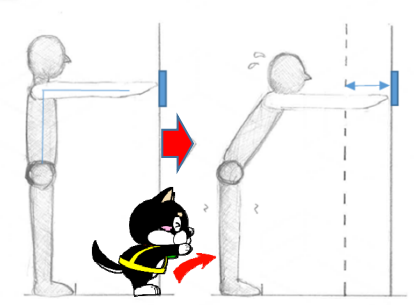
- 木製→修理不可・メンテナンスがでず、徐々に「がたつき」が出る。体系に合わせての設定がやりづらい
- 高価 約80,000円+送料で簡単に購入できない
各ショップに設置となると高額になる
- 取扱い業者は極端に少ない

問題点と困り事

- ①高さ調整がねじ止め、測定部を持ち上げながら調整する為、補助者が必要
- ②対象者が測定する時、バーを押すことで測定器本体が動く可能性がある（安全面に問題あり）
- ③対象者の立ち位置がバラバラで測定値にバラツキがでる（体系設定が困難な為、やらなくなる）
- ④補助者が変わると測定値にバラツキがでる

測定方法

- ①軽く足を開き、つま先を揃える
- ②両腕を90° 上げた状態にする（前にならえ）
- ③指先をバーに当てる
- ④前傾してバーを押し出し測定する



バランス評価

※20cm未満だと転倒リスクが高まる

ねらい

従業員の働けるカラダの維持のためには、動機付けと傾向管理が重要

従業員の身近な場所で、体力測定を定期的に行うために

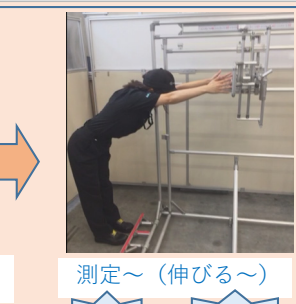
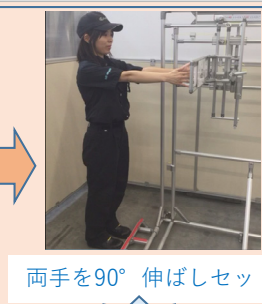
◆メンテが出来て、使いやすい・容易に使える ◆専門家に頼らず、誰が使っても精度が均一になる 器具にしたい!



考案内容

からくりを使って簡単測定!!

対象者

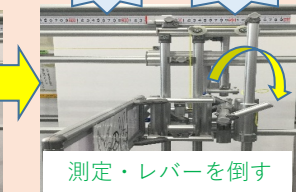
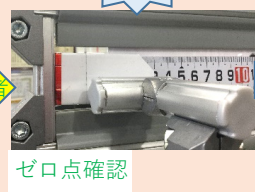


さん

にー

いちピシャ!

測定者



ここがポイント!!

バーは上下に簡単スライド

測定値も一目でピシャッと分かる

膝関節ブレーキとウエイトの力でスライドさせる機構

対象者と測定者の手順はどちらもピシャッと3段階!!



測定者はレバーを回すだけ!!

効果

- 安全に正確に測定できるようになった
- 購入するより安価で製作できた(部材費45,000円)
- 内製の為、メンテナンス・管理が自ら出来るようになった
- 健康な身体作りの向上につながった

転倒リスクを回避する運動は? → 職場体操(元気いきいき体操)



【前向き前屈】
 腹筋UP & 下腿ストレッチ



【後屈】
 腰背部筋力UP & ストレッチ



【踏み出し上体ひねり】
 下肢筋力UP & カラダの歪み矯正