

株式会社竹徳 御中

健康経営 & 労働災害防止

ウォーキングイベントと連動した  
運動サービスの結果報告

2024年 11月 18日

株式会社Moff



# 本取組みの概要

---

## 1. 狙い

- 腰痛予防並びに転倒防止に対する社員の意識向上と共に運動機能向上を目指す
- 自らの歩行力、バランス力、下肢筋力の現状を把握し、1ヶ月間に運動実施の目的意識を高める

## 2. 実施内容

- 御社会議室にて2回（開始時・中間・終了時）にイベント参加者に対して体力測定（1人約3分）を実施
- 歩行速度（TUG）、下肢筋力（CS30）、バランス（片脚立位）を測定。測定後に個人別レポートを発行
- ウォーキングイベントと並行して、自宅室内で実施できる腰痛予防・転倒防止に資する運動を実施

## 3. 体力測定日と参加人数の概要

実施日	対象	内訳①	内訳②
10月10日	19名	男12名 女7名	20代1名、30代3名、40代3名、50代5名、60代6名、80代1名
11月11日	18名	男11名 女7名	20代1名、30代3名、40代3名、50代5名、60代4名、70代1名、80代1名

## 4. オリジナル運動動画を活用した腰痛予防・転倒防止のエクササイズ実施

- 活用動画 15分 x 10種類のオリジナル運動動画（腰痛予防・転倒防止を目的とした内容）
- 実施概要 のべ170回の視聴回数（平均 3.4回/人）

# 全体スケジュール

転倒防止・腰痛予防に資する①デジタル体力測定（初回・最終）と②動画による運動を実施

初回測定  
10月10日



ウォーキングラリー  
(2024年10月)

最終測定  
11月11日

## ①デジタル体力測定

初回 19名実施  
最終 18名実施

体力測定DX

ウェアラブル機器

体力測定DX

月次推移がわかる

歩行年齢がわかる

データベース

**歩行速度**  
3m往復歩行テスト

**バランス力**  
閉眼片足立ちテスト

**下肢筋力**  
30秒間立座りテスト



## ②動画での運動実施

1回15分の運動動画  
のべ約170回視聴



# 発行した個人別体力測定レポート

測定直後にその場でレポートを印刷してお渡し。年代平均との比較を踏まえて簡単に解説

## 表面 (サンプル)

モフトレ Check✓ 竹徳

利用者 SK様 男性 1955.1.1生 68歳

※各月のベストな数字を表示しています。

	2023.12	2023.11	2023.09	65~69歳参考値
TUG	5.3秒(-0.5) ↑	5.8秒	6.2秒	男性 5.0~5.8秒
開眼片足立ち	61.9秒(+0.1) ↑	61.8秒	61.2秒	男性 21~100秒
CS-30	21回(+7) ↑	14回	15回	男性 18~21回



元気高齢者 (S) まだまだ現役 (A) 少し衰え (B) ロコモ (C) 転倒の可能性大 (D) 転倒要注意! (E)

		TUG (Timed Up and Go Test)の秒数						
		6~8	8~10	10~11	11~13	13~15	15~20	20~30
開眼片足立ちの秒数	60~50	2023年12月 2023年11月 2023年09月						
	50~40							
	40~30							
	30~20							
20~15								
15~5								
5~0								

参考: 大分県理学療法士協会

- 3種類の測定結果を時系列で確認
- 年代平均との比較
- 歩行の周期別データや転倒リスク判定

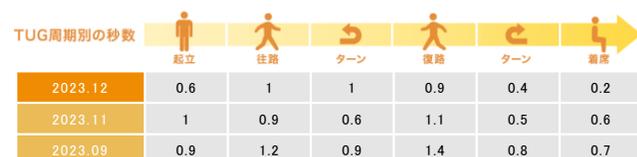
## 裏面

モフトレ Check✓ 竹徳

利用者 HM様 女性 1991.1.1生 32歳

※各月のベストな数字を表示しています。

	2023.12	2023.11	2023.09	30~39歳参考値
TUG	4.9秒(±0) ←	4.9秒	6.3秒	
開眼片足立ち	61.8秒(+0.4) ↑	61.4秒	61.3秒	
CS-30	37回(+10) ↑	27回	26回	女性 26~30回



元気高齢者 (S) まだまだ現役 (A) 少し衰え (B) ロコモ (C) 転倒の可能性大 (D) 転倒要注意! (E)

		TUG (Timed Up and Go Test)の秒数						
		6~8	8~10	10~11	11~13	13~15	15~20	20~30
開眼片足立ちの秒数	60~50	2023年12月 2023年11月 2023年09月						
	50~40							
	40~30							
	30~20							
20~15								
15~5								
5~0								

参考: 大分県理学療法士協会

ウォーキングと合わせて実施すると効果的!  
**自宅でエクササイズ!**  
竹徳様専用YouTube動画10本のご紹介

お好きな時間にスマートフォンやパソコンからYouTubeにアクセスして実施ください。ウォーキングと合わせて実施する事で更に運動効果が高まります。ダイエット、生活習慣病、リフレッシュの他、腰痛予防や転倒防止にも効果的です。動画はそれぞれ15分程度です。以下のQRコードやご案内するURLからアクセスください。なお、本動画は限定公開につき、通常の検索からはアクセスできませんのでご注意ください。また動画途中で広告が入る可能性があります。予めご承知おきください。

運動動画一覧リスト

下半身筋トレ・II・III

ウォーキングと合わせて実施すると効果的!

ウォーキングに重要な足腰の筋力アップを目的としたエクササイズです。ウォーキングの疲労回復にもつながります!

下半身筋トレ・II 下半身筋トレ・III

体幹筋トレ・II・III

コアと背骨の体幹を鍛えて、腰に負担がかかる姿勢を改善し、姿勢を正しく保つためのエクササイズです。自分のできる範囲でチャレンジしてみてください!

体幹筋トレ・II 体幹筋トレ・III

総合筋トレ

上半身、下半身をバランスよく鍛えたい方におすすめのエクササイズです。全身の基礎代謝をアップすることで、脂肪燃焼効率の良い体を目指します!

総合筋トレ

ストレッチ・II

凝り固まったカラダをほぐし、柔軟性を高めるためのエクササイズです。肩こり、腰痛などにも効果的です。痛みのない範囲で実施ください!

ストレッチ・II

格闘技エクササイズ

音楽に合わせて、ボクシングや空手の動きを中心に全身を使う筋力燃焼や筋力アップを促すエクササイズ。ストレッチ効果でスッキリできます!

格闘技エクササイズ

## 体力測定結果早見表

測定お疲れ様でした! 以下はあくまで目安です。次回の測定に向けてウォーキングや上記の運動を頑張ってください!

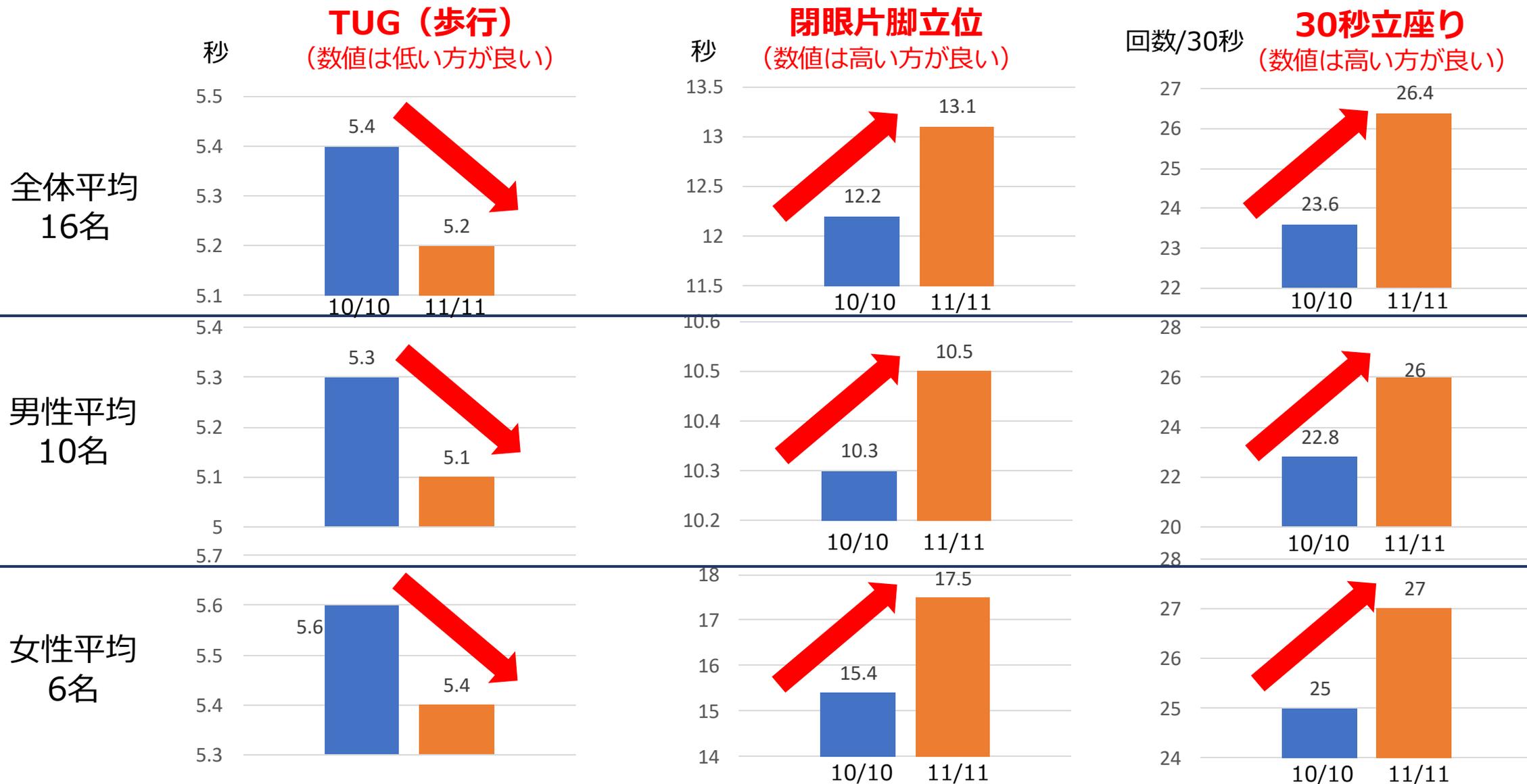
年代	TUG (歩行) (秒・上段 男性/下段 女性)		開眼片足立ち (秒・男女共通)			CS-30 (回・上段 男性/下段 女性)		
	秀っている	標準	秀っている	標準	秀っている	標準	秀っている	
20代	5.5以上 5.6以上	4.8~5.4 5.1~5.5	4.7以下 5.0以下	21以下	21~66	67以上	27以下 23以下	28~32 24~28 29以上
30代	同上	同上	同上	16以下	17~51	52以上	25以下 23以下	26~30 24~28 29以上
40代	同上	同上	同上	10以下	11~37	38以上	24以下 22以下	25~29 23~27 28以上
50代	5.6以上 5.8以上	4.9~5.5 5.3~5.7	4.8以下 5.2以下	6以下	7~24	25以上	21以下 19以下	22~27 20~24 25以上
60~70代	6.8以上 7.2以上	5.0~6.7 5.3~7.1	4.9以下 5.2以下	4以下	5~10	11以上	17以下 16以下	18~25 17~23 24以上

注: 開眼の場合は15秒以上が目安です

- 体力向上に向けたYouTube動画紹介
- 年代性別5段階ランキング早見表

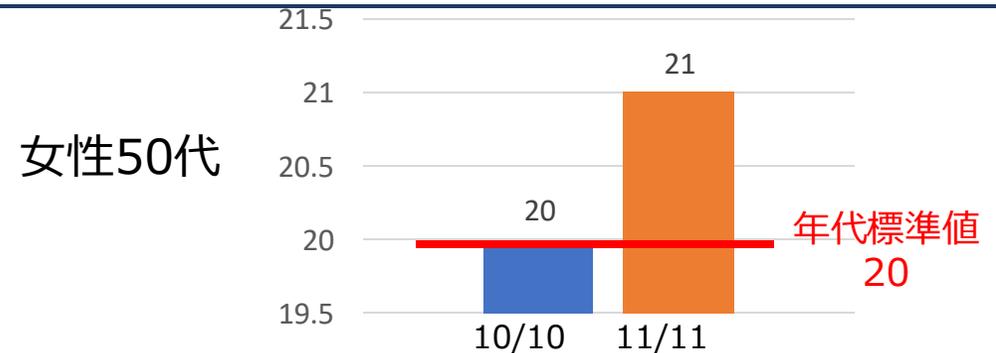
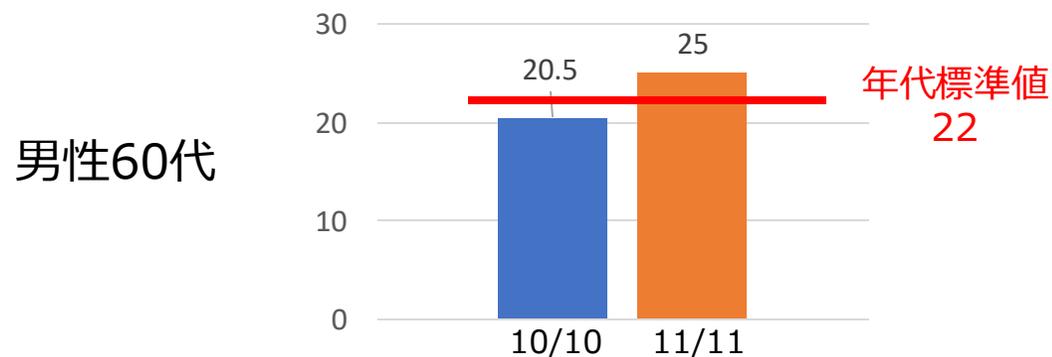
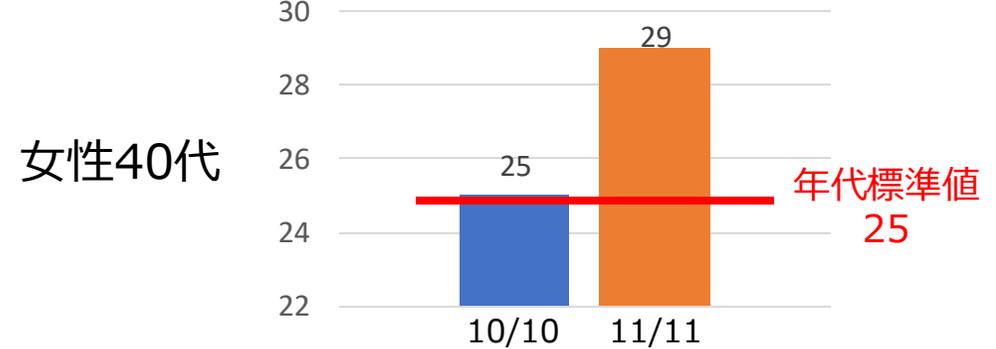
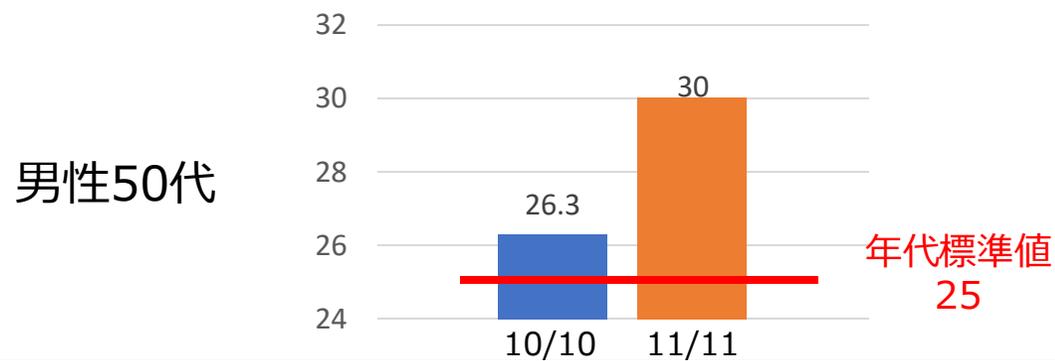
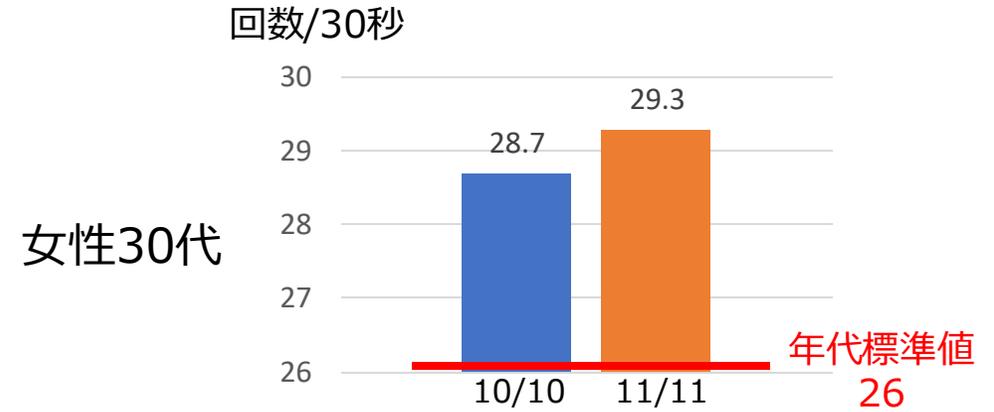
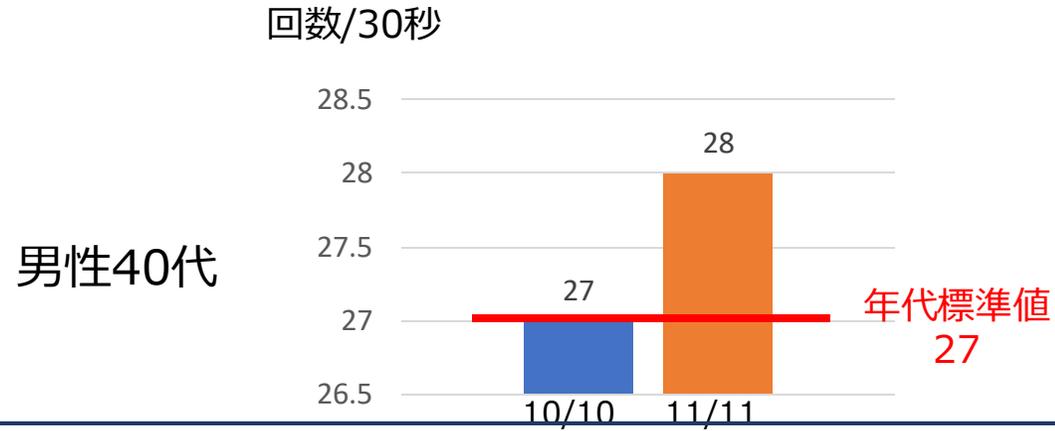
# デジタル体力測定結果①（初回・最終回の推移）

3種類とも概ね改善。特に運動効果が期待できる30秒立座りは回数が1割前後と大幅に向上



# デジタル体力測定結果②（年代別標準値：30秒立座りテスト）

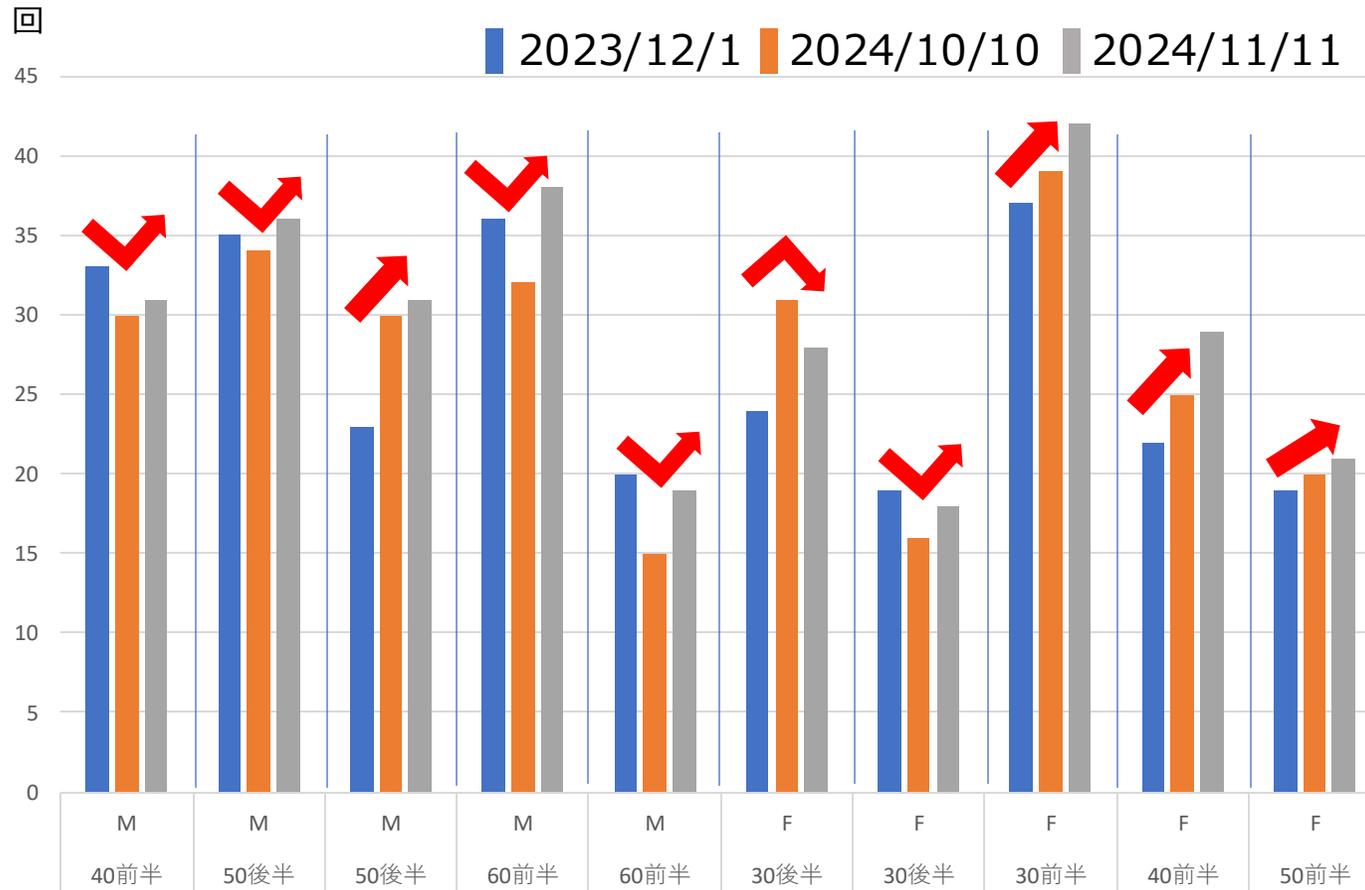
概ね初回は年代標準値と同水準。1ヶ月後の最終回で年代標準を全年代で上回った



# デジタル体力測定結果③（昨年度からの通算分析：30秒立座りテスト）

昨年最終回から連続計測者について分析したところ、最も多いのがV字型復活タイプ

### 30秒間立座りテスト 個人別測定結果



#### ■ 測定結果別人員数（3回全記録保有者のみ）

- 直線型向上タイプ 4名
- V字型復活タイプ 5名
- 山型タイプ 1名

#### ■ 上記に関する仮説的考察

- 直線型は、一貫して記録が向上  
→通年を通じて運動している可能性
- V字型は、昨年より下落し再上昇  
→本期間以外の運動習慣がない可能性
- 山型の原因は不明

# オリジナル運動動画を活用したエクササイズ実施結果

のべ約170回の動画視聴実績。腰痛予防・転倒防止に有効な筋力、柔軟性などを含む運動を実施

## 視聴回数ランキング



下肢筋力編  
(転倒防止)



バランス編  
(転倒防止)



腹筋と背筋編  
(腰痛予防)

コンテンツ		+	視聴回数 ↓
<input type="checkbox"/>	合計		171
	<input type="checkbox"/> ① 17:29 ①下半身トレⅠ		37 21.6%
	<input type="checkbox"/> ⑩ 16:16 ⑩格闘技エクササイズ		27 15.8%
	<input type="checkbox"/> ④ 16:33 ④体幹筋トレⅠ		19 11.1%
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ⑦ 16:00 ⑦ストレッチⅠ		17 9.9%
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ② 18:18 ②下半身筋トレⅡ		14 8.2%
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ③ 17:38 ③下半身トレⅢ		13 7.6%
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ⑨ 17:52 ⑨総合筋トレ		13 7.6%
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ⑤ 17:36 ⑤体幹筋トレⅡ		12 7.0%
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ⑧ 17:07 ⑧ストレッチⅡ		11 6.4%
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ⑥ 17:18 ⑥体幹筋トレⅢ		8 4.7%