

2024年10月10日

報道関係者各位

株式会社スポーツオアシス
株式会社ルネサンス

バランスボールで転倒リスク大幅低減！ 福岡市職員を対象にした実証実験で成果を実証

10月10日は転倒予防の日

総合フィットネスクラブやアプリ、フィットネス商品で健康をサポートする、株式会社スポーツオアシス（本社：東京都墨田区、代表取締役社長：吉田 智宣、以下「オアシス」）と株式会社ルネサンス（代表取締役社長執行役員：岡本 利治、本社：東京都墨田区、以下「ルネサンス」）は、福岡市と共働して「バランスボールを活用した転倒災害予防実証実験」を行いましたので、その効果検証結果をお知らせします。日常的にバランスボールに座り、定期的にエクササイズを実践することで、下肢筋力、バランス能力、敏捷性の向上が確認され、転倒リスクの低減にも有意な成果が得られました。



バランスボールをジム椅子代わりに使用

■ 実証実験の背景

厚生労働省「第14次労働災害防止計画」によると、労働災害の中でも転倒による労働災害が最も多く、近年その件数も増加傾向にあります。また、年齢別の発生状況においても、50代以上で転倒災害が急増する傾向にあり、労働者の高齢化が進む中で、職場での転倒災害の防止は喫緊の課題と言えます。また、厚生労働省と消費者庁は、日本転倒予防学会が制定した10月10日の「転倒予防の日」を契機に国民に向けて、転倒予防の取組の実施を呼びかけています※1。

福岡市職員においても、45歳位から公務上の災害が増加傾向にあり、主な原因が転倒によるケガとなっていることから、福岡市職員を対象とした「バランスボールを活用した転倒災害予防」に関する実証実験を行いました※2。

※1 厚生労働省ホームページより https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_21393.html

※2 2024年5月9日プレスリリース

福岡市と「バランスボールを活用した転倒災害予防実証実験にかかる協定」を締結

▶https://www.sportsoasis.co.jp/2024/05/09/pr_fukuokacity/

■ 実証実験概要

<目的>

バランスボールを活用した転倒予防プログラムを実施することで、転倒災害予防に資する能力(筋力、バランス能力等)の向上効果を検証する。

<実施内容>

福岡市職員が3か月間オアシスのバランスボールを事務椅子代わりに業務中に使用し、休憩時間等にルネサンスが提供したバランスボールエクササイズを約3か月間実施。

<期間>

2024年5月13日～8月25日（約3か月）

<対象者>

福岡市職員で、日常的に運動習慣がない40歳以上の職員100名※平均年齢 52.0歳

<評価方法>

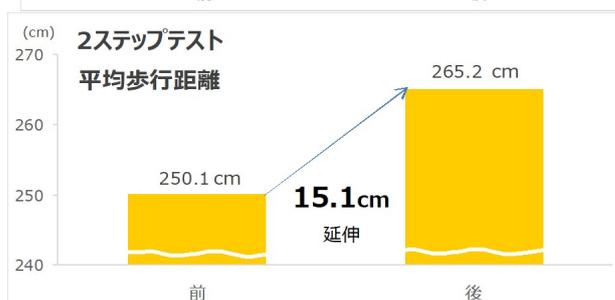
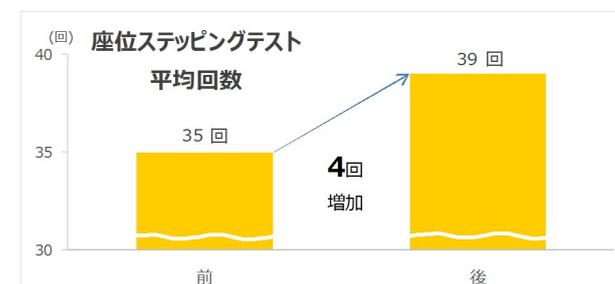
- ・片足立ち上がりテスト：下肢筋力、バランス能力を評価するテスト
- ・座位ステップングテスト：敏捷性を評価するテスト
- ・2ステップテスト：筋力、バランス能力、柔軟性等方向能力を評価するテスト
- ・質問紙によるアンケート調査（転倒・つまずき経験・腰痛、肩こり、膝痛の痛みについて）



ルネサンスの転倒リスク測定会

■ 効果検証結果

日常的にバランスボールに座りエクササイズを実践することで、下肢筋力、バランス能力、敏捷性の向上が確認されました。また、転倒リスクの低減にも有意な成果が得られました。以下の図は片足立ち上がりテスト、座位ステップングテスト、2ステップテストにおいて有意差が認められた図です。



■ 質問紙によるアンケート調査

実験前に「1か月間でつまずいた」と回答した方の割合が60.9%であったのに対し、実験後には32.6%にまで減少。さらに、「1か月間で転倒した」方は0名という結果が得られています。また、腰痛・肩こり・膝痛に関しても、痛みの改善が見られる傾向が確認されました。参加者より「姿勢がよくなった」「腰痛などの気になる痛みが軽減した」などの声も上がっています。

■ 監修者 NPO 法人健康経営研究会 理事長 岡田 邦夫氏からのコメント

オフィスにおいては、座位時間が長いために体幹筋をはじめとした筋肉に好ましくない影響を及ぼすことが危惧されています。この点、業務中にバランスボールを使用することで、体のバランスを維持するために自然と体幹筋や下肢の筋肉を使うことになり、バランス感覚も含めて向上する効果を期待することができます。

今回のバランスボールを使用した結果、業務中にバランス感覚と筋力の向上が認められ、座りながらにして身体機能の向上が認められたことは、躓き、転倒などを予防する効果が期待できます。無理なく、日々オフィスワークと体幹筋等の向上が両立するプログラムであると言えます。

■ オアシスのバランスボールについて

転がりを防ぐ固定用リングがセットになった安全安心に配慮されたバランスボールです。執務中に事務用椅子として使っても、転がる心配がないため、職場でも使いやすく、神奈川県鎌倉市や千葉県習志野市などの11自治体・1団体の職員にも取り入れられている事例が増えています。

▶オアシス バランスボール紹介サイト：

<https://shop.sportsoasis.co.jp/shopbrand/ct179/>



■ 今後の展開について

オアシスとルネサンスは、2024年4月1日より企業グループとなり、両社の事業シナジーを強化しております。

本実証実験を通して得られた知見、エビデンスを活用して、全国の自治体職員、企業、健康保険組合に向けた職場の安全衛生の維持、向上のための「バランスボールを活用した転倒予防プログラム」を両社で展開してまいります。また、本実証実験でも活用したバランスボールをはじめとするオアシスホームフィットネスが展開する健康グッズは、職場や家庭での効率的な運動に役立つものが多々あることを鑑み、今後も様々なプログラムとの組合せも検討してまいります。

引き続き、両社の強みを組み合わせ、そのシナジー効果により、更なる事業の拡大を図っていくと同時に、両社の企業理念である「生きがい創造」、「Well-Being」の実現に向けて、取り組んでまいります。

▶転倒リスク測定・からだチェックエクササイズ紹介サイト <https://rena-bg.s-re.jp/safetyandhealth01>

■ オアシスが掲げる企業ミッション「Well-being First!」とは

Well-being First!

私たちオアシスは、一人ひとりの生き方が異なる現代人に寄り添い、その人らしいウェルビーイング、すなわち「毎日も人生も、健やかかつごきげんに、動き、生きること」をサポートします。

SDGsの目標3「あらゆる年齢のすべての人々の健康的な生活を確保し、福祉を推進する」にも表れているように、持続可能な社会を実現するためには健やかな心身が欠かせません。

当社は社会環境が目まぐるしく変化する中で、企業ミッション「Well-being First!」の達成に向かい、また一歩前進します。

この企業ミッションには、人の健康に寄り添う企業として、運動習慣のない人も含めた誰もが、身体的にも精神的にも健やかな毎日を過ごせる社会を目指すという想いが込められています。

既存のスポーツジム運営だけでなく、そのノウハウを活かして、新たな生活様式に沿ったオンラインフィットネス・ホームフィットネス事業の拡大や、BtoB/BtoG事業の拡充を図り、「Well-being First!」な社会づくりに挑む、「ウェルビーイング総合カンパニー」に成長していきます。

■ 会社概要

商号：株式会社スポーツオアシス

代表者：代表取締役社長 吉田 智宣

本社所在地：〒130-0026 東京都墨田区両国 2-10-14 両国シティコア 4F

<https://www.sportsoasis.co.jp/>

▶健康経営コンサル <https://www.sportsoasis.co.jp/business/>

商号：株式会社ルネサンス

代表者：代表取締役社長執行役員 岡本 利治

本社所在地：〒130-0026 東京都墨田区両国 2-10-14 両国シティコア 3F

<https://www.s-renaissance.co.jp/>

▶ルネサンス 企業、自治体等の健康づくりサービスサイト <https://rena-bg.s-re.jp/>

福岡市公式ホームページ <https://www.city.fukuoka.lg.jp/index.html>

▶福岡市 mirai@ページ <https://www.city.fukuoka.lg.jp/keizai/kigyo-renkei/mirai/index.html>

【 本件に関するお問合せ先 】

株式会社スポーツオアシス 経営企画グループ広報

辰見（たつみ）・三宅（みやけ）・若林（わかばやし）

TEL 050-3772-3818 E-mail press@sportsoasis.jp

株式会社ルネサンス 経営企画部パブリックリレーションチーム

村角（むらづみ）・原（はら）

TEL 03-5600-7811 E-mail ml_pr@s-renaissance.co.jp