

ファンクショナルローラーピラティス®

安全の手引き



有益なものにも必ず危険性があります。

エクササイズの前注意は必須事項！

安全に配慮して、指導しましょう！

1 インシデントとアクシデント

- **インシデント**とは、誤った指導や行為が行われたが、事故に至らなかった事態のこと
- **アクシデント**とは、傷害及び損害が発生した事態のこと

インシデントは今後アクシデントを防ぐために把握が重要です。
アクシデントは発生してしまった後、適切な対応ができたかどうか考察することと
今後同じ事態に陥らないために把握が重要です。

2 リスクマネージメント

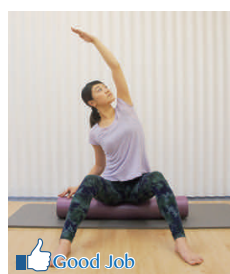
① スリップ・転倒

ローラーの上に寝た場合に転倒しても衝撃は強くないが、高齢者や急性期のかたには注意が必要です。
ローラーの上に立つエクササイズを行う場合には、まず必要かどうかを考えましょう。



① 過負荷

エクササイズの負荷が強すぎると怪我につながります。
負荷は低いところから徐々に高くし、参加者に適切な負荷を設定し、無理をさせないようにしましょう。



① 怒責

息を止めることにより血圧の上昇や、気分不快が起こる可能性があります。エクササイズ中は必ず呼吸をし続けるよう促すことが大切です。特に血圧が高い方は注意しましょう。



① ローラーの破損

道具を使用するエクササイズのため、破損の可能性もあります。
破損は二次的な事故に繋がる恐れがあります。
クラス前に必ず物品の状態は確認しましょう。



その日の体調や疾患は、クラスの実施前に把握しましょう！
どのようなエクササイズでも、痛みや違和感のない範囲で行うことが原則です。

脊柱管狭窄症

脊髄の通る脊柱管が何らかの原因で狭窄した状態。神経の圧迫を主とした症状を呈する。



腰椎の過伸展



エクササイズ

◎スワン

◎サイストレッチ etc..

高血圧症

様々な原因で血圧が高い状態。140/90mmHg以上から注意が必要。



怒責



エクササイズ

◎クリスクロス

◎レッグプル・フロント etc..

動脈硬化症

- ①血管が硬化、狭窄した状態。
- ②自覚症状がなく、高齢者に多い。
- ③頸にある場合、伸展により脳血流が遮断される。



頸部過伸展



エクササイズ

◎ソウ

◎ダート etc..

骨粗鬆症

骨強度の低下状態といえる。多くの高齢者にみられる症状。



脊柱過屈曲



エクササイズ

◎チェストリフト

◎ロールアップ etc..

エクササイズにおける注意点



NG



Good Job

手のつき方

人差し指を正面に向け、ローラーは手首の真下。手関節の圧迫を予防する。



NG



Good Job

肘・膝の過伸展

関節をロックして使ってしまうと、筋での制御ができず、靭帯や骨にストレスがかかる。



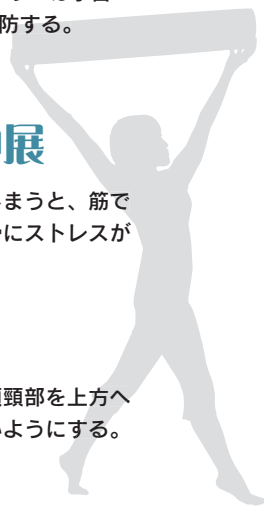
NG



Good Job

首を詰めない

頭部を手で支える場合、頭頸部を上方へ牽引し肩甲骨を挙上しないようにする。





たとえ自己責任のエクササイズであっても、問題が起こった時、指導者はただちに応急処置を行い誠意を尽くすことが大切です。

一人で抱え込まず、報告を！



インシデント

アクシデント



ヒヤッとした...

ヒヤリ・ハットの状況を確認

何が問題だったかを考察

改善法を検討

FRP 事務局へ報告

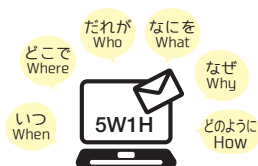
事故発生!!

速やかに応急処置

必要があれば医療機関へ連絡
又は 119 番

後日経過を確認する

FRP 事務局へ報告



報告はこちら
E-Mail : frp@takt8.jp

『皆で経験を共有することで全体のアクシデントを防ごう！』

※匿名のシェアの為、個人が特定されることはありません。

インシデント・アクシデントが起きてしまったら・・・
FRP 事務局へお知らせください。

FRP 事務局 (株式会社P3内) | <http://frpilates.com>

お問合せ : TEL 042-649-1545 E-mail : frp@takt8.jp

@takt8



「ファンクショナルローラーピラティス」で検索

FRP
FUNCTIONAL ROLLER PILATES