



救急搬送データから高齢者のけがの状況を見ると、転倒・転落による搬送が最も多く、その多くは自宅で起こっていることがわかっています。新型コロナウイルス感染症の影響で、自宅で過ごす時間が増えている今、自宅内での転倒・転落によるけがに特に気を付けなければいけません。転倒・転落を予防するには、継続的にからだを動かすことが大切です。セーフコミュニティ高齢者の安全対策委員会では、気軽に取り組める元希者エクササイズを広めています。

～ 元希者エクササイズをやってみよう ～



元希者エクササイズは、自宅内での転倒やエコノミークラス症候群を予防するために、セーフコミュニティ高齢者の安全対策委員会、阪南大学、松原市老人クラブ連合会が協働で考案した松原市独自の体操です。

市民に馴染みの「松原市歌」の歌詞をアレンジすることで、音楽に合わせていつでも・どこでも・誰でも簡単に取り組めるように工夫していますので、コロナ禍における運動不足を解消するひとつの手段として、ぜひ活用してください。

元希者エクササイズ(動画)の視聴方法

元希者エクササイズの動画は市ホームページに掲載しています。

下記QRコードを読み取る、または<https://www.youtube.com/embed/seZ5h1ACGqQ>で検索してください。



●QRコードの読み取りかた

- ①スマートフォンのカメラアプリもしくはQRコードリーダーを起動する。
- ②スマートフォンのカメラをQRコードにかざしてください。
- ③URL (<https://www.youtube.com/embed/seZ5h1ACGqQ>) の表示を押す。

DVDの販売・貸し出しについて

高齢介護課窓口にてCDの無料貸し出しやDVDの販売(1枚300円)、各図書館にてCDの無料貸し出しを行っています。

元希者エクササイズを行い、転倒予防に努めてください。



からだを動かして 転倒予防!

▼問合せ 高齢介護課



「SCマンスリーまつばら」は、世界基準の安心・安全なまちづくりセーフコミュニティについて知っていただくための連載です。