



新型コロナウイルスの影響で自宅で過ごす時間が増え、筋力が落ちていませんか？  
毎日少しずつ、からだを動かすことで、転倒するリスクや、転倒した際にけがをするリスクを軽減させることができます。  
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。  
コロナ禍だからこそ、自宅からだを動かしてみませんか？

## からだを動かして 転倒予防！



「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。

▼問合せ 高齢介護課

## ～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。

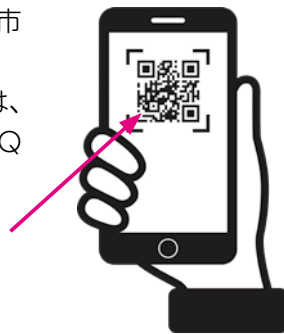


市民に馴染みの「松原市歌」の歌詞をアレンジすることで、音楽に合わせていつでも・どこでも・誰でも簡単に取り組めるように工夫しています。令和元年度には「ひねり」の動きも加わった元希者エクササイズ2が誕生していますので、からだの状況に合わせて、ぜひ活用してください。

## 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://youtu.be/seZ5h1ACGqQ>で検索してください。



▲QRコード読み取りイメージ

### ●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左記イメージのとおり、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://youtu.be/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。

ぜひ、自宅などで元希者エクササイズを行い、転倒予防に努めてください。

