



「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。

### からだを動かして 転倒予防!

▼問合せ 高齢介護課

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、筋力が落ちていませんか?

令和3年において、市内で高齢者の転倒・転落による救急搬送は582件発生しており、令和2年度の646件と比べ低下しています。

しかしながら、高齢者の転倒・転落は、骨折など重症化する可能性が高く、治療に長い期間が必要となつてしま

います。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。コロナ禍だからこそ、自宅からだを動かしてみませんか?



### ～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ック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。



### 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。

### 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。

右記QRコードを読み取る、または、<https://youtu.be/IPMoMm66Ris>(エクササイズ1)、<https://youtu.be/bouUVDwN6zY>(エクササイズ2)で検索してください。



▲エクササイズ1



▲エクササイズ2



▲QRコード読み取りイメージ

### 幼児2人同乗用自転車の安全な利用について

幼児を乗せて自転車を運転される際、自転車が転倒すれば、幼児が幼児用座席から投げ出されてしまう危険性があります。交通ルールを遵守するとともに、未就学児(小学校就学の始期に達するまでの者)を同乗させる場合は、必ずヘルメットを着用し、さらに幼児用座席のシートベルトも忘れず着用の上、ご利用いただきますようよろしくお願いいたします。

▶問合せ 市民協働課

