



- みんなで取り組む安全安心まちづくり -

# セーフコミュニティ通信

No.66

R3.1

新型コロナウイルス感染症を予防するために外出を自粛することで、**運動不足**を感じている方も多いのではないのでしょうか。

久留米市  
イメージキャラクター  
くるっば



運動不足により、心身の機能が低下して、特に高齢者は、要介護状態に近づくことが懸念されます。

また、転倒によるケガ・骨折を予防するためにも、無理のない程度に、**適度に体を動かすことが大切です。**

## 気軽にできる体操・運動を始めるっば!

例えば...

久留米市で作成した自宅で簡単にできる体操です。

タオル DE

こげんやか体操



久留米市ホームページ

ラジオ体操



首や体の体操

お腹に力を入れることを意識しながら取り組んでみましょう。

おなかを見るようにしながら背中を丸くします。  
胸を張りながら体を上に伸ばします。



『転倒予防』パンフレット 一部をご紹介します!

ゆっくりと息を吐きながら 深く大きく息を吸いながら

日常生活(家事や仕事の合間など)

に取り入れる簡単な運動

テレビを見ながら  
足踏み

買い物へは  
ウォーキング



家事をしながら  
つま先立ち



発行元

久留米市セーフコミュニティ推進協議会  
(事務局: 久留米市協働推進部 安全安心推進課)

〒830-8520 久留米市城南町 15-3  
TEL: 0942-30-9094 FAX: 0942-30-9706  
E-mail: anzen@city.kurume.fukuoka.jp

久留米市セーフコミュニティでは、重点取組の一つとして、「高齢者の安全～転倒予防～」に取り組んでいます。