

## 運動不足を解消する新しい昼の習慣！

### 「みんなで“かぞくる！” 加須<sup>てんとうむし</sup>転倒無止体操」

6月22日（月）から放送開始

テレ玉(地デジ 3ch)は埼玉県加須市と協力し、6月22日(月)から「転倒無止体操」を放送します。理学療法士が指導・監修した「転倒無止体操」は筋力トレーニングとストレッチを組み合わせ、転びにくい体づくりを目指します。

自宅で見ながら無理なく体を動かして、運動不足を解消しましょう！

### みんなで“かぞくる！” 加須<sup>てんとうむし</sup>転倒無止体操

■放送日時 6月22日（月）～10月2日（金） 平日 15時～15時5分 （予定）

■内容 加須市立大利根中学校の生徒や北川辺産コシヒカリ農家、加須市観光大使（第22代ミス藤むすめ・こいのぼりん）など、総勢9組が**転倒無止体操**を実践。  
10分間の体操を5分バージョンにてお届けします。

#### 転倒無止体操とは…

転倒が原因で「要介護」となる高齢者を減らすため「転倒を無くす、止める」体操を、高齢者が集う「ふれあいサロン」や市の介護予防教室に取り入れようと加須市の職員が考案。

専門家の監修のもと、平成24年に完成しました。

イスに座ったままできる「イス版」と畳や床に座ったままできる「畳版」の2種類あります。

〈イメージ〉

