転ばぬ先の、
コツコツ体操は
こちらからチェック!

馬場のぶえさんと、
お家でできる。

転ばぬ先の コツコツ体操

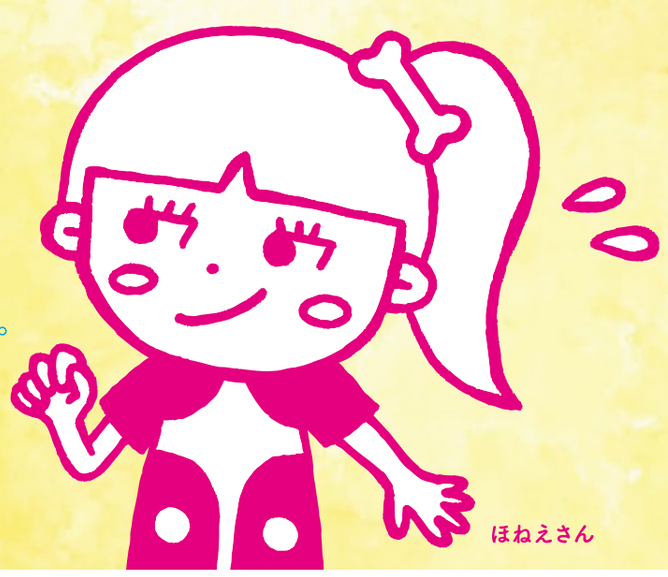
10年後も、元気に歩くために。

「わざわざ」じゃなくて、「ながら」で大丈夫。

ウォール広島 骨活プロジェクト

実は、70歳以上の10人に1人が骨折を経験しています※。
要介護になる原因の15%も、転倒や骨折によるもの※。
でも、わざわざ運動しなきゃと身構える必要はありません。
大切なのは、毎日の暮らしの中で、無理なく続けること。
「転ばぬ先の、コツコツ体操」は、お家の中でカンタンにできる「ながら体操」です。
がんばりすぎず、あせらず、気がついたときに。
さあ、今日も小さく、コツコツ骨にいいことはじめましょう。

※70歳以上の骨折率：2024年NDBデータから分析／要介護となる要因：令和7年国民生活基礎調査から分析



まずはこのサイトの動画をチェック! 広島県 骨活

広島県
市町国民健康保険加入者の皆様へ