

ぴんぴんキラリ

# PPK体操

について

(にはいま元気体操介護予防編)

PPK体操は、DVDを見ながらセラバンド（ゴム製のバンド）とお手玉を使って行う体操です。高齢期に適した全身運動で、体力に自信のない方でも無理なく安全に行えます。

体操の内容  
(約40分)

- ①準備体操
- ②筋力強化運動(上半身5種類、下半身6種類)
- ③お手玉
- ④整理体操



## PPK体操が必要なワケ

新居浜市における介護・介助が必要になった主な原因は、**1位**高齢による衰弱、**2位**骨折・転倒、**3位**心臓病。(新居浜市高齢者福祉計画 2021)

運動習慣がない、閉じこもりがちの方は要注意。筋力や身体機能が落ちて将来の要介護リスクが高くなりやすいです。

・・・でも私には介護予防はまだ早い？

いいえ！お元気なうちから、PPK体操をはじめとする介護予防に取り組むことが重要です！

### 参加者の声

腰痛、膝痛が楽になった！長い距離を歩けるようになった！外に出ようという気持ちが出てきた！など

## たくさんの効果が！

- ★ 全身の筋力がつき、**立ったり歩いたりしやすくなる**
- ★ バランス機能が上がり、**転びにくくなる**
- ★ 適度な運動を続けることで、**健康になる**
- ★ 脳の機能を高めて、**認知症予防になる**
- ★ 週1回みんなと体操して、**仲間ができる**
- ★ 住民同士の交流や支え合いが生まれ、**地域づくりに繋がる**

## どんな活動？

自治会館などの**通いの場(拠点)**に週1回集まってPPK体操を行います。体操のあとにはレクリエーション等を行っている拠点もあり、楽しく活動しています。**各拠点に「PPK体操のDVD」と「PPK体操ガイドライン」、参加者全員に「セラバンド」と「お手玉」をプレゼント！**気軽に始められるのも魅力です。

感染症対策をし、安心・安全に運営しています



PPK体操に興味はあるけど、最初はどやって始めるん？  
どやって進めていくん？など・・・

PPK体操を始めるにあたっての説明は裏面へ。さあ！一緒に拠点を立ち上げよう！

PPK体操は、新居浜市「健康長寿地域拠点づくり事業」のもとに行われています。

## 1 健康長寿地域拠点づくり事業ってなに？

地域の方が主体となって、送迎に頼らない身近な場所に通いの場(拠点)をつくり、PPK体操を含めた介護予防や健康づくり、仲間づくりを行うことを推進する事業です。地域に住んでいる方同士で介護予防支援が可能な地域づくりを目指しています。

## 2 拠点を開設するときの条件は？

- ① 申請者名は、自治会長さんであること。
- ② 週1回集まり、PPK体操を実施すること。
- ③ 実施場所として自治会館を活用すること。
- ④ 参加者が5人以上であること。  
(65歳以上の方が5人以上いれば、その他の参加者の年齢は問いません。)
- ⑤ 参加者は、自治会員に限定しないこと。

## 3 DVDを見るだけ？だれか体操を教えて～！

指導者を派遣し、住民主体で運営できるよう支援します。

初期支援期間	1か月目	週1回
	2か月目～1年6か月目	月1回
継続支援期間	初期支援期間が終了した翌年度から	1年度中に最大4回

※ 指導者が来ない週もPPK体操を実施してください。

## 4 必要なものを準備するための費用は？

拠点の立ち上げ準備金として、上限 80,000 円の交付金があります(1自治会館あたり1回限り)。

※ 年間の新規立ち上げ拠点数は25を上限とし、25か所の申し込みがあった時点で打ち切りです。

### 交付金に関する注意事項

交付金は、PPK体操を実施するために必要な物品(椅子、DVD再生機器等)、または拠点活動の強化として必要な物品(血圧計、輪投げ等)の購入に使ってください。個人が使用するものや飲食代(食品、お茶、コーヒー等)、消耗品代(文具等)には交付を認めません。他の交付金が活用できる場合は、交付内容が重複しないようにしてください。見積り・購入の前に、まずは地域包括支援センターにお問い合わせください。

## 5 安全には十分注意しましょう

拠点開設にあたり発生する諸問題や諸経費は自治会等で対応していただきます。事故等につきましては自己責任となりますので、無理をしたりケガをしないよう、十分に注意して活動してください。「自己責任書の作成」や「レクリエーション活動保険に加入する」等の方法もあります。

### 【問い合わせ】

新居浜市地域包括支援センター ☎65-1245

