

PPK体操に興味を  
もったあなた！

# PPK体操を 始めるには



## 1 すでに活動している拠点に参加する

別紙「拠点一覧表」や「あらいさんとはまちゃんのにじいろケアポータル ※」を参考に、通えそうな拠点を探して行ってみましょう。

ご家族やご友人も大歓迎！ 拠点がどこにあるか分からない方、一人で行くのが不安な方は、地域包括支援センターにご相談ください。

### ※ あらいさんとはまちゃんのにじいろケアポータル

市の医療と介護に関する施設や研修会、地域包括支援センターの取り組み、社会資源などの情報を確認できます。

URL はこちら⇒<https://www.niihama-careportal.net>

または

## 2 新しく拠点を立ち上げる

お近くに拠点が無い方などは、新しく拠点を立ち上げることもできます。

### これで安心♡ 拠点の立ち上げをサポート！

体操で使うDVD、セラバンド、お手玉の無償配布	指導者を派遣して、体操の指導、住民主体の運営の支援	立ち上げ準備金として、上限 80,000 円の交付金（1自治会館あたり1回限り）
-------------------------	---------------------------	--

### 拠点の立ち上げに興味がある方、立ち上げを検討している方へ

自治会等から希望があった場合、みなさんの地域でPPK体操の体験会を行っています。まずは、PPK体操を体験してみませんか。

詳しくは、地域包括支援センターにご相談ください。

### 【問い合わせ先】

市役所 2階

新居浜市地域包括支援センター

☎ (0897) 65-1245

気軽に相談してんよ～



# ぴんぴんキラリ PPK体操

## にはま元気体操 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。



はまちゃん



あらいさん

介護予防

健康づくり

地域づくり

認知症予防

仲間づくり

市役所 2階 新居浜市地域包括支援センター ☎ 65-1245

## ★ PPK体操は健康長寿の強～い味方

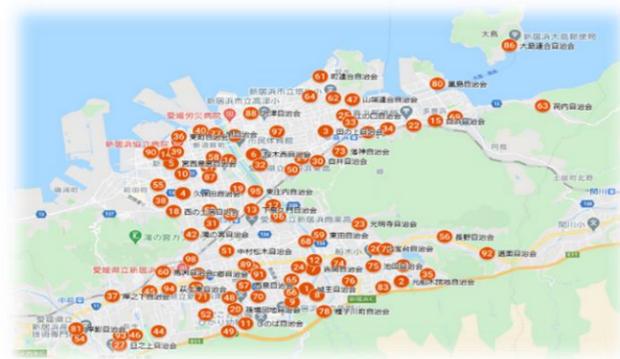
新居浜市における介護・介助が必要になった主な原因は、**1位**高齢による衰弱、**2位**骨折・転倒、**3位**心臓病(新居浜市高齢者福祉計画 2021)。  
運動習慣がない、閉じこもりがちの方は要注意。筋力や身体機能が落ちて将来の要介護リスクが高くなりやすいです。そんな状況を救うのが**PPK体操**！

《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》

自治会館等の送迎に頼らない身近な場所に、地域の方が主体となって**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**等に取り組むことを目的としています。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。

## ★ 拠点の活動と広がり

自治会館などの**通いの場(拠点)**に**週1回集まってPPK体操**を行っています。体操のあとはレクリエーションをしている拠点もあり、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」、参加者全員に体操で使用する「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。



拠点は市内**98**か所！

**1802**人が活動しています。

広がり続ける拠点。

ますますあなたの身近な存在に。

(令和3年3月末現在)

PPK 体操の様子



PPK 体操後の活動

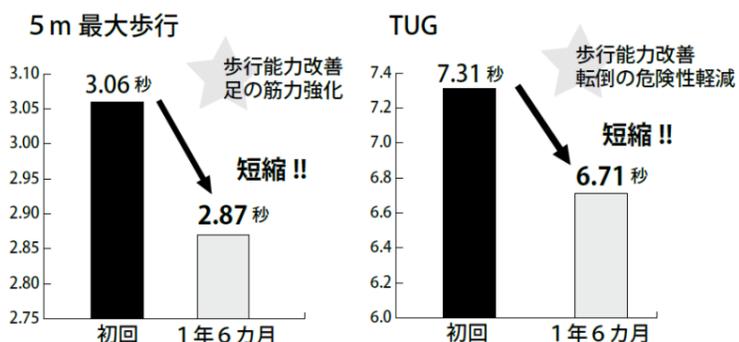


感染対策もバッチリです



## ★ PPK体操は効果が実証されています

体操開始1年6か月後では、体力測定の結果が体操開始前(初回)より良い結果を示し、参加者の**足腰が強くなっている**ことが分かりました。



※ 5m 最大歩行…5m の距離を歩く時間を測定  
※ TUG…椅子に座った状態から 3m 先まで歩いて往復する時間を測定

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。**

## ★ たくさんの効果を実感しています

### 《参加者の声》



#### 痛みが軽減！

- 腰痛、膝痛が楽になった。
- 肩が上がるようになった。

#### 動きがスムーズに！

- 足があがり、つまずかなくなった。
- 長い距離を歩けるようになった。

#### 快調に！

- 体が楽になり疲れにくくなった。
- 姿勢が良くなった。

#### 気持ちが上向きに！

- 外に出ようという気持ちに。
- 仲間がいるから続けられる。