



PPK(ぴんぴんキラリ)体操

～新型コロナウイルス感染予防 & 介護予防～

新型コロナウイルス感染症予防に、日頃からご理解とご協力をいただきありがとうございます。残念ながら市内においては未だ収束の見通しは立っていません。また、県内で確認されている新型コロナウイルスのほとんどが、感染力が強く、ワクチンの効果に影響を及ぼすと言われている変異株であり、より一層の注意が必要です。

基本的な感染予防策として、3密の回避、マスクの着用、手洗いなどが、これまでと同様に有効です。

お一人おひとりが、引き続き感染予防を心がけることで、ご自身のみならず、ご家族やご友人、大切な人の命を守ることにつながります。

改めて感染予防対策へのご協力をお願い致します。

自宅で過ごす時間が長い
今こそ、私も意識しよう！



拠点活動休止中も、

元気を維持するために！！

① バランスよく、3食しっかり食べる

特に、筋肉に大切なたんぱく質(魚・肉・牛乳・乳製品・卵・大豆製品等)をしっかり摂りましょう。



② 毎食後と寝る前に歯磨きをする

なんでも食べられるよう、歯や義歯の清掃はしっかり行い、お口の健康を保ちましょう。



③ こまめに体を動かす

庭仕事や家事の積み重ねも立派な身体活動です。床拭き、洗濯、庭掃除など、家の中でも意識して体を動かしましょう。



PPK体操のスクワット、かかと上げ運動などは支えがあればいつでもできます。(安全には十分に配慮し、また熱中症予防のため、喉が渇く前に水分補給してください。)



体操の詳細については裏面へ！



お家でできる体操を日課にしましょう！

新居浜市行政広報番組 マイタウンにいほま
PPK(ぴんぴんキラリ)体操(CATV)

地上デジタル11チャンネル

9月1日～30日

月・火・水・木・金・土：午後5時30分～

水・木・金・日：午前9時30分～

※番組編成の都合上、予告なく変更になる可能性があります。

ラジオ体操(NHK)

総合

月～土：午前6時30分～(ラジオ体操第1)

午前8時40分～(ラジオ体操第2)

午後0時00分～(ラジオ体操第2)

午後3時00分～(ラジオ体操第2)

日：午前6時30分～(ラジオ体操第1)

テレビ体操(NHK)

Eテレ

月～日：午前6時25分～

※ラジオ体操・テレビ体操は
放送日程等変更の場合あり

YouTubeはこちらから！



いつまでも元気に過ごすために生活を記録しよう



毎日の自分の身体の状態や生活の記録をして「見える化」すると、改善すべき点がわかり、健康維持に役立ちます。いつまでも元気に過ごすために、まずは10日間、生活の記録にチャレンジしてみましょう。



	日付	体重(Kg)	体温(°C)	血圧(mmHg)・脈拍(回/分)	食事	歯みがき	睡眠	服薬
1	月 日			/ ()	朝・昼・夕	朝・昼・夕・就		
2	月 日			/ ()	朝・昼・夕	朝・昼・夕・就		
3	月 日			/ ()	朝・昼・夕	朝・昼・夕・就		
4	月 日			/ ()	朝・昼・夕	朝・昼・夕・就		
5	月 日			/ ()	朝・昼・夕	朝・昼・夕・就		
6	月 日			/ ()	朝・昼・夕	朝・昼・夕・就		
7	月 日			/ ()	朝・昼・夕	朝・昼・夕・就		
8	月 日			/ ()	朝・昼・夕	朝・昼・夕・就		
9	月 日			/ ()	朝・昼・夕	朝・昼・夕・就		
10	月 日			/ ()	朝・昼・夕	朝・昼・夕・就		



家庭血圧(自宅で自分で測る血圧)の目安は
収縮期血圧(上の血圧)が135mmHg 未満、
拡張期血圧(下の血圧)が85mmHg 未満です
(高血圧症治療ガイドライン2019より)

10日間記録することができたら
引き続きノートや
カレンダーに記録を続け
習慣にしましょう！

