

PPK体操を始めるために

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新居浜市オリジナルの体操です。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。

現在、市内114か所で約1,800人(R7年4月時点)が週1回集い、PPK体操をはじめとした介護予防に取り組んでいます♪



体操の内容
(約40分)

- ① 準備体操
- ② 筋力強化運動
- ③ お手玉体操
- 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・脳卒中です。

(新居浜市高齢者福祉計画 2024)

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。

・・・自分には介護予防はまだ早いと思いますか？実は、**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大切なんです！**

PPK体操 6つの効果

- ① 全身の筋力アップ
- ② バランス機能アップで転倒予防
- ③ 運動習慣が付き、健康になる
- ④ 脳の機能を高めて認知症予防
- ⑤ 週1回の集まりで仲間ができる
- ⑥ 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。体操の後にはレクリエーション等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「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！
自分で道具を用意しなくてもいいので、**誰でも気軽に始められます！**

参加者の声

「腰痛・膝痛が楽になった」、
「前より長く歩けるようになった」、
「外に出たい気持ちが湧いてきた」
など、喜びの声が届いています！



PPK体操に興味はあるけど、最初はどうやって始めるの？・・・など

PPK体操を始めるための
詳細は裏面に続きます。

**さあ、一緒に拠点を
立ち上げよう！**

PPK体操は、市の「健康長寿地域拠点づくり事業」のもと実施しています。

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。地域の**住民さん同士で介護予防支援ができる**地域づくりを目指しています。

2 拠点を開設する条件は？

- ① 申請者名は、自治会長または施設管理者であること。
※ただし交付金の交付がない場合は、拠点の代表者でもよい。
- ② 週1回PPK体操を実施し、事業所の初期・継続支援を受けること。
- ③ 実施場所は自治会館や公共施設、事業所の空きスペース等の会場を活用すること。
- 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、自治会員などに限定せず**誰でも参加できること。**

3 DVDを見るだけ？だれか体操を教えて～！

指導者を派遣し、住民さんが運営できるようにサポートします。



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

4 必要なものを準備するための費用は？



開設準備金として、80,000円を上限に交付します（1会場1回限り）
※ 申請は先着順に受付します。申請金額が予算に達した時点で、今年度の受付を締め切りますのでお早めにご検討ください。

交付金に関する注意事項

見積り・購入前に、必ず地域包括支援センターに相談してください。

- ・ 交付金は、PPK体操に必要な物品（**テレビ、いす、DVDプレイヤー**等）や、拠点活動を充実させるために必要な物品（**血圧計、輪投げ**等）の購入に使用してください。
- ・ 個人が使用するものや飲食代（食品、お茶等）、消耗品代（文具等）には交付できません。
- ・ 設備が整っている会場では、交付できない場合があります。
- ・ 老人会等、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注意してください。

5 安全に十分注意しましょう

拠点活動中に発生した事故等につきましては自己責任となるため、くれぐれも**無理をせず、事故やけがのないよう十分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。

待ってらっしゃい



お問合せ 市役所2階 地域包括支援センター
☎(0897)65-1245

