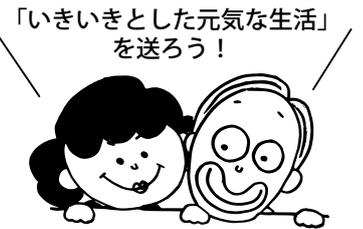


# 市民体操指導士と 目指せ！元気もりもりシニア



☎ 地域包括支援センター ☎ 65-1245 ☎ 33-5178

本市では、行政と住民と一緒に超高齢化社会を乗り切るため、従来の介護予防事業に加えて「市民体操指導士」を養成しています。この取り組みを通じて、PPK（ぴんぴんキラリ）体操の普及と介護予防、住民主体の地域づくりを進めています。

## 日本は超高齢化社会へ一直線…

5年後の2025年、全ての団塊の世代が75歳以上になり、今後も高齢化率は低下することなく推移していくと国は予想しています。そして超高齢化社会に伴い、介護の担い手が圧倒的に不足することが懸念されています。

今後の超高齢化社会、そして介護の担い手不足を見据え、必要となってくるのは次の2点です。

- ①介護が必要になるのを防ぐこと
- ②介護が必要になっても、進行を防ぐこと

本市では「市民体操指導士」を養成し、住民主体の介護予防を進めています。

## 本市に「市民体操指導士」が誕生！

市民体操指導士は、地域の高齢者に体操を指導するボランティアです。

本市が開講している市民体操指導士養成講座（6日間18時間）を受講し、市長から認定を受けた人が市民体操指導士として活動することができます。

今年度はモデル事業として実施し、21人の市民体操指導士が誕生しました。

### ▶モデル事業対象者

- ・健康長寿地域拠点参加者のうち、75歳未満の人
- ・ボランティアとして地域の健康づくりや体操の普及に取り組む熱意と意欲がある人
- ・6日間全ての講座を受講できる人
- ・受講後に市民体操指導士として活動できる人
- ・体操を習得することに支障がない人

### ▶講座内容

- ・新居浜市の介護予防に関する取り組み
- ・PPK体操に関する解剖運動学
- ・リスク管理や緊急時の対応方法 など



## 暮らしやすい地域社会を作るために

市民体操指導士は今後、地域の健康長寿地域拠点（通称：拠点）で体操の指導と拠点運営のアドバイスをしたり、地域包括支援センター主催のイベントでPPK体操の普及啓発を行ったりしていく予定です。

住民が住民に正しい知識を伝え、実践することで、共に暮らしやすい地域社会を作っていきます！



**市民体操指導士**  
石原さん（拠点：旦之上）



スムーズな拠点運営ができるように支援することを通して、新居浜市民の健康長寿に貢献できることは自分の生きがいとなります。微力ながら全力を尽くしていきたいと思えます。

教えて！あらいさん！はまちゃん！

## 健康長寿のためのQ & A

### Q1 拠点はどこにあるの？

拠点は市内 94 カ所の自治会館などに開設しとるんよ（令和元年 12 月 1 日時点）。拠点では、高齢者の健康づくりや介護予防を目的に開発された PPK 体操に取り組んどるよ。



あらいさん（68 歳）

### Q2 PPK 体操って何？

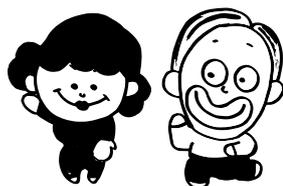
PPK 体操は、高齢期に適した全身運動じゃけん。運動習慣のない人や体力に自信のない人でも無理なく安全に行えるんよ。週に 1 回 PPK 体操することで、必要な筋肉を強化したり、できるだけ長く維持したりできるんよ。



はまちゃん（72 歳）

### Q3 拠点ではどんなことをしているの？

PPK 体操はもちろんのことじゃけど、カラオケや食事会をしているところもあるよ。年に 1 回「元気もりもりシニアの交流会」を開いて、みんなで情報交換してわいわいやつとるよ。今年は 3 月 7 日（土）じゃと～！



イベントチラシ

**【元気もりもりシニアの交流会】**  
日時 3月7日（土）  
14:00～16:00  
（受付 13:30～）  
場所 レイグラッツェふじ  
（高木町 3 番 2 号）

## 12.8

### 「第 1 回あらいさんとはまちゃんの在宅医療・介護あんしんまるわかりフェア」を開催！

ウイメンズプラザの会場内には医療・介護にまつわるさまざまな事柄を体験しながら学べるブースがたくさん。

また、会場中央のモデルルームではセミナーが開催され、実演を交えた分かりやすい内容に来場者は足を止めて聞き入っていました。

演劇「はまちゃんが歩けなくなった。どうしよう…の巻」では、介護が必要になったはまちゃんの

アフターケア（後療法）を専門員が紹介。医療・介護について見て聞いて学べる今回のイベントは終日大盛況でした！



演劇「はまちゃんが歩けなくなった。どうしよう…の巻」



薬剤師による服薬指導