

楽しく元気に介護予防！

ぴん ぴん キラリ

一緒に始めませんか？ PPK 体操！

☎ 地域包括支援センター ☎ 65-1245 ☎ 33-5178

新型コロナウイルス感染症への感染予防のため、外出を自粛して家に閉じこもりがちになっていませんか？ 感染症対策を万全にし、「にいほま元気体操 介護予防編 PPK 体操」で体と頭を働かせ、ぴんぴんキラリと輝く毎日を送りましょう！

PPK体操って？

セラバンドというゴム製のチューブやお手玉を使って、両手・両足を動かし、頭を働かせることで上半身・下半身の筋力アップと認知症予防が期待できる体操です。運動習慣のない人や、久しぶりに運動をする人、体力に自信のない人、膝など関節に痛みのある人でも無理なく安全に行えるように、ゆっくりとした動きになっています。準備体操・筋力強化運動・お手玉体操・整理体操の4部構成でバランスの取れた運動です。

セラバンド



お手玉

どんな効果があるの？

- ◆セラバンドを使ったゆっくりとした運動のため、適度な負荷がかかり効率よく筋肉をつけられる。
- ◆全身の筋力がつき、立ったり歩いたりスムーズに行えるようになる。
- ◆体力がついて疲れにくくなる。
- ◆立って運動を行うことでバランス機能が向上し、転倒予防につながる。

参加した人は、「腰痛が楽になった」「足が上がるようになった」「はつらつと元気に明るくなった」と、日常生活の中で効果を実感しています。

PPK体操
ガイドライン



どこでできるの？

拠点を開設している自治会館などで行うことができます。8月1日現在、市内**95**の拠点で実施しています。

拠点を開設するには自治会長による申請が必要です。拠点を開設した自治会には「PPK 体操のDVD」と「PPK 体操ガイドライン」、参加者全員分の「お手玉とセラバンド」を無償で配布します。拠点の開設に必要な物品購入のために活用できる交付金制度もあります。

PPK体操のDVD





ソーシャルディスタンスを確保し、拠点活動に励む七宝台拠点の皆さん

七宝台自治会は長寿会がなくなって以来、高齢者の集いの場がありませんでしたが、PPK体操を始めたことで集いの場ができました。住民の交流の場になっており、地域の見守りにも役立っています。

拠点活動に参加する前に体調確認！

- ☑ 息苦しさはありませんか？
- ☑ だるさはありませんか？
- ☑ 発熱または風邪の症状はありませんか？
- ☑ せきはでていませんか？

一つでも当てはまるときは参加をやめましょう

拠点活動へは、**原則マスク着用**で参加してください。現在は安心・安全に介護予防に取り組めるよう、新しい生活様式を取り入れ、新型コロナウイルス感染症感染予防対策を徹底しながら拠点活動を実施しています。

感染拡大状況によっては拠点活動を休止する場合がありますのでご了承ください。



七宝台拠点 お世話人

伊藤 桂子さん 浅井 憲子さん 高橋 万知子さん

まずは自治会館で体験会を開いてみませんか？

今後拠点の開設を検討している自治会で、希望する場合は体験会を行うことができます。詳しくは地域包括支援センターまでお問い合わせください。

路線バスでお出かけしよう！ 活用ガイドブック完成



「新居浜市路線バス活用ガイドブック“バスにのって出かけよう!!”が完成しました。路線バスに乗って、いろいろな地域から、総合病院やショッピングセンターなどに行く方法や、時刻表の検索方法などが載っています。元気なうちから、公共交通機関で移動する方法を身に付けましょう。地域包括支援センターの窓口で渡していますので、ぜひ一度手に取ってご覧ください（「あらいさんとはまちゃんのにじいろケアポータル」でも見ることができます）。