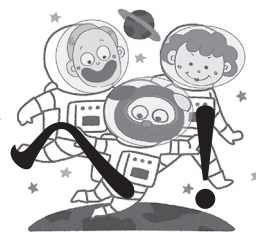


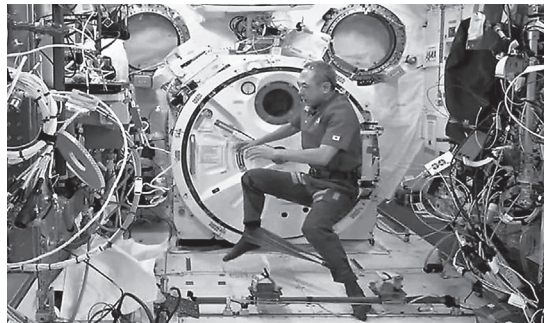
「PPK 体操」

が宇宙へ!



地域包括支援センター ☎ 65-1245

3 すべての人に
健康と福祉を



(c) JAXA/NASA

宇宙飛行士の古川聡さんによる国際宇宙ステーション「きぼう」内での実験実施の様子



PPK 体操が宇宙へ行く
きっかけをつくった佐藤陽太さん

PPK 体操は、住み慣れた地域でいつまでもいきいきと生活できるようにと愛媛県理学療法士会と日本のお手玉の会新居浜支部の協力のもと、セラバンド（ゴム製のバンド）とお手玉を使って行う介護予防に効果的な新居浜市で生まれた体操です。

その新居浜生まれの PPK 体操が宇宙飛行士の古川聡さんによって、国際宇宙ステーションの「きぼう」内で実施されました。きっかけは、JAXA（宇宙航空研究開発機構）がアジア・太平洋地域で募集した青少年向け簡易宇宙実験（アジアントライゼロ G 2023）で「宇宙でできるエクササイズ」という実験部門に見事採用されたためです。応募したのは新居浜工業高等専門学校2年生の佐藤陽太さん。祖母から「PPK 体操を始めたら、以前よりスムーズに歩けるようになった」と聞き、自身も体操を体験したところ、確かな効果を実感しました。宇宙に興味のあった佐藤さんは、「大型の器具を必要とせず手軽に行えて、微小重力環境で筋力が低下するという宇宙飛行士にピッタリだ」と確信し応募したところ、総勢 570 人、245 件の中から選ばれました（実験名：空気椅子でゴム体操）。

世代を超え、そして宇宙へと広がりを見せた PPK 体操を一緒にやってみませんか。

PPK 体操動画▶



JAXA（宇宙航空研究開発機構）HP ▶



PPK 体操体験会 in イオンモール新居浜

【日程】 7月30日(火)

- 第1部 10:30 ~ 11:00
- 第2部 11:30 ~ 12:00
- 第3部 13:30 ~ 14:00
- 第4部 14:30 ~ 15:00

参加費
無料

【場所】 イオンモール新居浜 1階 レストラン街
NIIHAMA CITY INFORMATION

【定員】 各部 20人程度

【問い合わせ】 地域包括支援センター

☎ 65-1245

《三軒屋拠点最年長 89歳女性》
拠点ができる約3年通い続けている。
寝たきりにならないようにこれからも
続けるつもり。ここがあって良かった!



佐藤さんの祖母が参加する
三軒屋拠点での体操の様子