

第6回

知っとる？自分の**血圧** ～介護予防編～



健康づくり推進本部 生活習慣病グループ（地域包括支援センター） ☎ 65-1245

市民の健康寿命延伸を図るため、「健康づくり推進本部」を設置しています。
目標を「高血圧予防対策の徹底による健康寿命の延伸」と定め、高血圧について正しい情報をお届けします。



介護予防について

今回は「**介護予防**」について紹介します。

厚生労働省の2022年国民生活基礎調査によると、「**脳血管疾患**」は「**介護が必要となった原因**」の**第2位**で、その最大の要因は**高血圧**です。

介護予防の観点からも、高血圧対策への取り組みが重要となっています。

介護が必要となった原因

第1位	認知症
第2位	脳血管疾患
第3位	骨折・転倒

2022年国民生活基礎調査（厚生労働省）

PPK 体操で高血圧対策！

PPK体操とは、DVDを見ながらセラバンド（ゴム製のバンド）やお手玉を使って行うややきつい程度の体操で、**高血圧などの生活習慣病の予防にお勧め**です。体力に自信がない人や、膝などの関節に痛みのある人でも、無理なく安全に行うことができます。また、セラバンドの強度は調整できるので、若い人や運動習慣がある人でも効果を実感できます！

PPK体操は、拠点を開設している自治会館などで行っており、市内108カ所の拠点で実施しています（1月1日現在）。自宅近くの自治会館で実施がない場合、拠点を新設することもできます。



拠点活動に励む高祖拠点の皆さん

高血圧予防講座も！

市では、PPK体操を行っている拠点で参加者の希望に応じて「**高血圧予防講座**」や「**健康相談**」も実施しています。PPK体操に参加することで、自治会館などの身近な場所で高血圧予防について学んだり、保健師や看護師などに健康相談をしたりすることができます。

PPK体操に参加しよう！



篠原さん

本田さん

合田さん

介護予防を推進している市民体操指導士の皆さん

体験会を開いてみませんか

拠点開設を検討している自治会館や介護施設、スーパーなど地域の空きスペースなどで体験会を開催できます。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。

動画も公開しています！

市公式YouTubeでもPPK体操の紹介動画を公開していますので、ぜひご覧ください！



YouTube