

ご高齢のみなさまへ

元気なうちから介護予防！

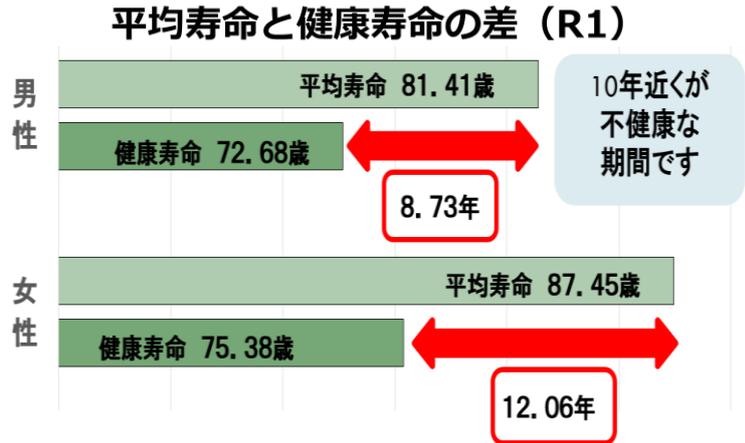
～健康な生活習慣を維持しましょう～

「平均寿命」と「健康寿命」を知っていますか？

平均寿命とは、0歳における平均余命（生まれてから亡くなるまでの期間）です。

健康寿命とは、生まれてから亡くなるまでの期間のうち、健康上の問題で日常生活が制限されことなく生活できる期間です。

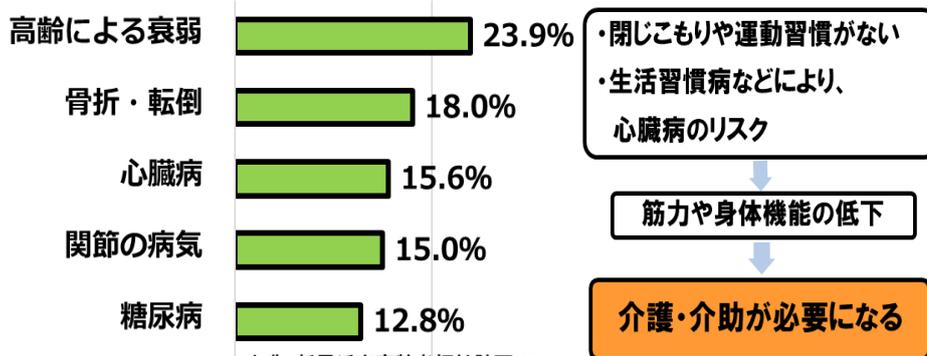
日本は世界トップの長寿国であり、平均寿命は男性が2位、女性は世界1位です。しかし、健康寿命との差は10年前後であり、この差は「介護や介助が必要な期間」です。



出典：厚生労働科学研究班

介護や介助が必要になった主な原因

閉じこもりや運動習慣がなかったりすると、筋力や身体の機能が落ち、フレイル（虚弱）になります。フレイルになったことから、転倒や骨折のリスクも高まります。また、関節の病気などの運動器の疾患だけでなく、心臓病や糖尿病などの生活習慣病も介護が必要になる原因です。元気で長生きをするためにも、お元気なうちから適度な運動や十分な栄養、お口の健康、人との交流等を意識しながら健康管理・介護予防に取り組みましょう！



出典：新居浜市高齢者福祉計画2021

フレイルとは、健康な状態と介護が必要な状態の中間の状態です



健康管理・セルフケア

- 毎日の体調や血圧、運動メニューなどをご自身の毎日つけている日記帳や血圧手帳等に記入しましょう。
- 体重が極端に増えたり、減ったりしていないか定期的にチェックしましょう。



運動・身体活動

- 生活リズムを整えるために、PPK体操やラジオ体操など、できる体操を続けましょう。
- PPK体操のスクワット、かかと上げ運動などは支えがあればいつでもできます！
- 庭仕事や家事の積み重ねも立派な身体活動です。床拭き、洗濯、庭掃除など、家の中でも意識して身体を動かしましょう。

PPK(ぴんぴんキラリ)体操



市公式 YouTube で
PPK 体操について
紹介しています。
参加者募集中！



ラジオ体操(NHK総合)

《月～土曜日》

午前6時30分～(ラジオ体操第1)

午前8時40分～(ラジオ体操第2)

午後0時00分～(ラジオ体操第2)

午後3時00分～(ラジオ体操第2)

《日曜日》

午前6時30分～(ラジオ体操第1)

テレビ体操 (NHK)

総合(月～金)

午後1時55分～

Eテレ(月～日)

午前6時25分～

みんなの 体操(NHK)

総合(月～金)

午前9時55分～

※ラジオ体操・テレビ体操・
みんなの体操は放送日程等
変更の場合あり

栄養・お口の健康

- 3食しっかり食べましょう。
- 宅配や配食サービスを上手に活用しましょう。
- 脱水予防のため、水分を意識して摂りましょう
- 毎食後と寝る前に歯や義歯の清掃はしっかり行い、お口の健康を保ちましょう。

毎日、7食品群以上を目安に食べ、特にたんぱく質(魚・肉・牛乳・乳製品・卵・大豆製品等)をしっかり摂りましょう。

合言葉は「さあにぎやか(に)いただく」



社会参加・交流

- 地域の集いの場や社会交流の場に積極的に参加しましょう。
- 離れて暮らす家族や友人と、電話・メール・手紙などで交流しましょう。



介護予防事業について

- 新居浜市には、ご高齢のみなさまが社会参加し、自分らしく生活できるような事業がたくさんあります。詳しくは、「あらいさんとはまちゃんのにじいるケアポータル」で検索または下記番号へお電話ください！



令和5年度 一般高齢者介護予防教室

元気もりもり教室

利用者募集

参加料
無料

仲間と一緒に運動をしたり介護予防について学んだりします

対象

65歳以上の市民

期間

週1回2時間程度(全13回のコース学習)

定員

各地区 25名

※申込多数の場合、抽選します。

地区	時期	場所	委託事業者
川西	7月4日～9月19日 毎週火曜日 9:45～11:45 ※事前説明会6月6日(火)	新居浜市 総合福祉センター	東京ネバーランド えひめ ☎31-5078
川東	8月～10月頃 ※事前説明会 7月上旬頃	未定	愛媛医療生活 協同組合 ☎36-3671
上部西	9月～11月頃 ※事前説明会 8月上旬頃	未定	新居浜医療福祉 生活協同組合 ☎40-5510
上部東	10月～12月頃 ※事前説明会 9月上旬頃	未定	ふたば会 ☎47-4541

- 事前のお申し込みが必要です。各委託事業者または地域包括支援センターにご連絡ください。
- 教室開催地区内に居住の利用者で送迎が必要な人は、お問い合わせください。
- 教室開始前に事前説明会があります。必ず参加してください。

新居浜市地域包括支援センター

0897-65-1245

ぴんぴんキラリ

PPK体操について

(にはいま元気体操介護予防編)

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。

体操の内容
(約40分)

- ①準備体操
- ②筋力強化運動(上半身5種類、あし6種類)
- ③お手玉
- ④整理体操



PPK体操が必要な7ヶ

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。(新居浜市高齢者福祉計画 2021)

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。

・・・でも私には介護予防はまだ早い？いいえ！**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重要です！**

たくさんの効果が！

- ★ 全身の筋力がつき、**立ったり歩いたりしやすくなる**
- ★ バランス機能が上がり、**転びにくくなる**
- ★ 適度な運動を続けることで、**健康になる**
- ★ 脳の機能を高めて、**認知症予防になる**
- ★ 週1回みんなと体操して、**仲間ができる**
- ★ 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PK体操を行います。体操のあと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「PPK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！
気軽に始められるのも魅力です。

参加者の声

「腰痛、膝痛が楽になった！」「長い距離を歩けるようになった！」「外に出ようという気持ちが出てきた！」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ん？どうやって進めていくん？など・・・

PPK体操を始めるにあたっての説明は裏面へ。さあ！一緒に拠点を立ち上げよう！

PPK体操は、新居浜市「健康長寿地域拠点づくり事業」のもとに行われています。

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。地域に住んでいる方同士で介護予防支援が可能な地域づくりを目指しています。

2 拠点を開設するときの条件は？

- ① 申請者名は、自治会長または施設管理者であること。
- ② 週1回集まり、PPK体操を実施し、初期・継続支援を受け活動すること。
- ③ 実施場所として自治会館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。) **参加者は、自治会員に限定しないこと。**

3 DVDを見るだけ？だれか体操を教えて～！

指導者を派遣し、住民主体で運営できるよう支援します。

初期支援期間	1か月目	毎週1回
	2か月目～1年6か月目	毎月1回
継続支援期間	初期支援期間が終了した翌年度から	1年度中に最大4回

※ 指導者が来ない週もPPK体操を実施してください。

4 必要なものを準備するための費用は？

拠点の**立ち上げ準備金**として、上限 80,000 円の交付金があります(1会場あたり1回限り)。

※ 年間の新規立ち上げ拠点数は15を上限とし、15か所の申し込みがあった時点で打ち切りとなりますのでお早目にご検討ください。

交付金に関する注意事項

交付金は、**PPK体操を実施するために必要な物品(椅子、DVD 再生機器等)**、または**拠点活動の強化として必要な物品(血圧計、輪投げ等)**の購入に使ってください。設備が整っている会場では、**交付金が交付できない場合があります**。個人が使用するものや飲食代(食品、お茶、コーヒー等)、消耗品代(文具等)には交付を認めません。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してください。
※見積り・購入の前に、必ず地域包括支援センターに相談ください。

5 安全には十分注意しましょう

拠点開設にあたり発生する諸問題や諸経費は自治会等に対応していただきます。事故等につきましては自己責任となりますので、**無理をしたりケガをしないよう、十分に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。

【問い合わせ先】 市役所 2 階

新居浜市地域包括支援センター ☎65-1245



～PPK体操～ 拠点を開設している自治会(予定含む)と開始時間 令和5年3月現在活動拠点(103か所) ※立ち上げ拠点(106か所)

曜日	月			火			水			木			金			その他						
上部東 [37か所]	8	10:00 角野新田		1	9:00 城主	105	10:00 瀬戸・寿連合	56	9:30 長野	11	13:00 篠場	20	10:00 篠場団地	106	14:00 下東田	23	9:30 光明寺	78	(休止中) 種子川町	57	(土) 10:00 西泉②	
	72	10:00 みどりヶ丘		66	9:00 北内上	65	13:30 北内中	12	10:00 上泉東	50	13:30 山田	91	10:00 宮喜連合			82	10:00 林下原	92	14:00 道面			
	13	13:00 下泉久門		24	9:30 一字	2	14:00 元船木団地	26	10:00 七宝台	59	13:30 東田	96	10:00 下泉吹上			104	10:00 松木坂井					
	43	14:00 喜光地西町		7	10:00 吉岡	68	14:00 岸の上連合	57	10:00 西泉①			101	10:00 松原市営住宅			74	13:30 国領					
				35	10:00 船木上原	83	14:00 元船木	89	10:00 西喜光地上組			76	13:00 高祖			9	14:00 北内ハイツ					
				75	10:00 池田			99	10:00 三軒屋			70	13:30 西連寺									
上部西 [18か所]	37	10:00 岸之下	102	13:30 下本郷上	44	10:00 治良丸		53	10:00 上原			98	9:30 横水			27	9:30 旦之上					
	93	10:00 中萩コープタウン		45	10:00 萩生西		67	10:00 西之端			54	13:30 銀杏之木			21	10:00 本郷						
	46	13:30 新居浜コープタウン		60	13:30 馬淵		94	10:00 萩生東							71	10:00 横山						
	52	13:30 中村松木		49	14:00 中村宮東		81	13:30 岸影														
川西 [23か所]	17	9:00 城下町②	58	10:00 新須賀	90	10:00 中須賀		41	10:00 田所			17	9:00 城下町①			5	10:00 宮西泉宮					
	10	9:30 一宮	18	13:00 西の土居	31	13:00 政枝		4	13:30 久保田			47	13:30 高木			16	13:30 平形					
	14	10:00 泉池	55	13:00 江口				28	13:30 駅前			103	13:30 新田連合			40	13:30 昭七					
	19	10:00 庄内	77	13:30 旭				39	13:30 若水													
	36	10:00 東町	87	13:30 八雲				42	(休止中) 滝の宮													
	38	10:00 河内						95	13:30 東庄内													
川東 [25か所]	15	13:00 白浜②		3	9:00 田の上	79	13:30 宇高A	85	10:00 南小松原			6	10:00 桜木西	97	13:30 宇高B	33	10:00 松神子団地					
	62	13:00 本郷連合		63	9:00 荷内	88	13:30 沢津	80	13:00 黒島			34	10:00 西楠崎	100	13:30 阿島上	84	10:00 又野					
	48	13:30 山端連合		29	10:00 下郷			32	13:30 東雲中央			15	13:00 白浜①	73	14:00 落神	61	13:30 町連合					
	64	13:30 浮島		69	10:00 東浜							25	13:30 江の口									
				86	10:00 大島連合							51	13:30 中郷									
																					22	13:00 毎月 5・10・15・ 20・25・30日 東楠崎 場所-長生会館 隣だまりの部屋

自治会名左の数字は、拠点の開設順番です。