

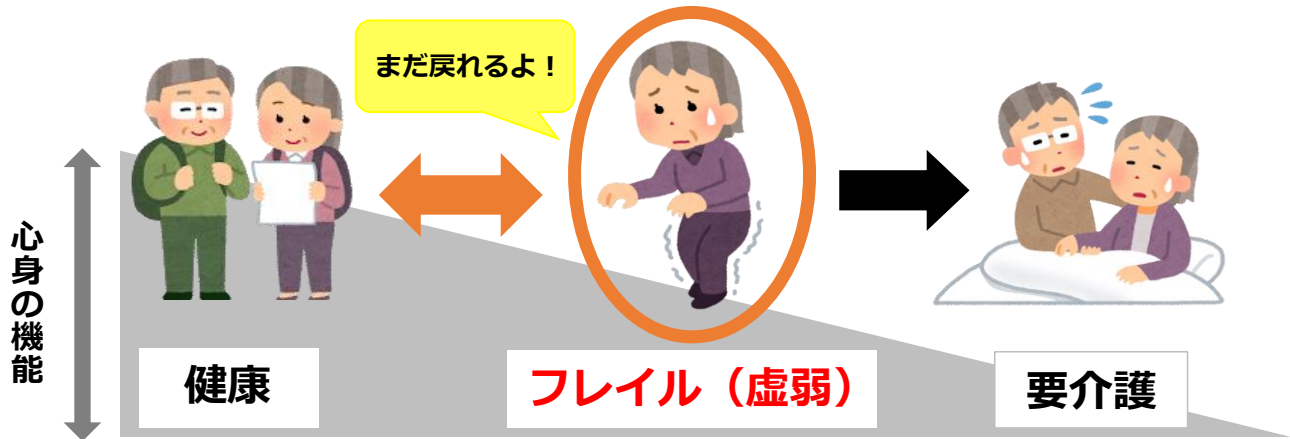
フレイルを知っていますか？

新居浜市健康づくり推進本部
フレイルグループ作成

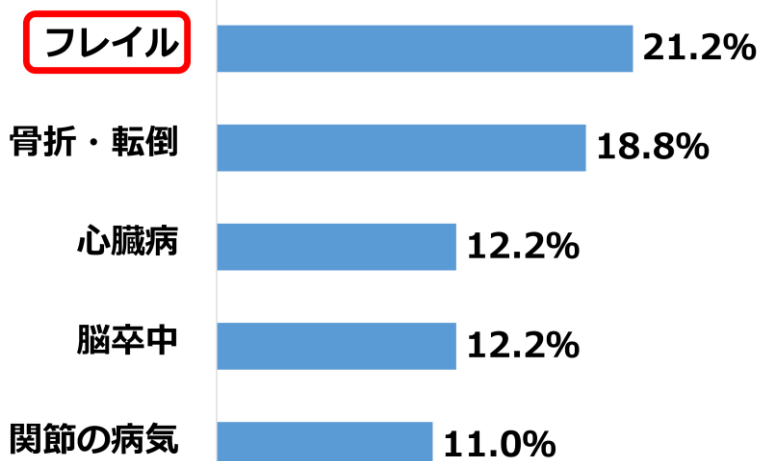
フレイルとは、年をとって心と身体が弱くなった状態のことです

まだ自立した生活はできていますが、風邪や転倒といったちょっとしたことをきっかけに寝たきりなどの要介護状態になる危険が高まります。

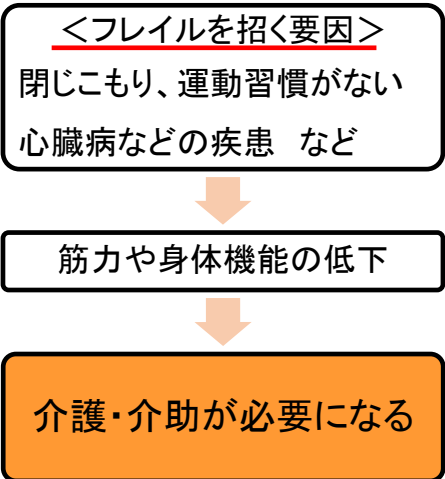
早めにフレイルの予防に取り組むことで、健康に戻ることができます。



新居浜市の「介護や介助が必要になった主な原因」1位は **フレイル!**



出典:新居浜市高齢者福祉計画2024



閉じこもりや運動習慣がないと

食欲の低下を招き、低栄養状態になります。それにより体重の減少、筋肉量や骨量の低下等、身体の機能が落ちると**フレイルの悪循環**に陥り、**骨折や転倒のリスクも高まります**。



心臓病などの疾患もフレイルの危険因子！

心臓病になると息苦しさなどから活動量が少なくなり、**フレイルが進行**します。また、もともとフレイルで栄養状態が悪い人が心不全を起こすと治療は難しく、なかなか症状は改善しません。**心臓病の原因となる、高血圧等の治療を適切に行うことが重要です**。

フレイルの危険サインをチェックしてみましょう（裏面へ⇒）

☑ チェックしよう！ フレイル危険サイン

(改定日本版CHS基準 一部改変)

- 半年で2kg以上の意図しない体重減少
- 握力が低下した（ペットボトルのキャップがあげられない）
- ここ2週間、わけもなく疲れたような感じがする
- 歩くのが遅くなった（青信号の間に横断歩道を渡りきれない）
- 週に1回以上の運動習慣がない

☑が	
3項目以上	フレイル
1～2項目	プレフレイル
0項目	健常

1つでも☑チェックの入った方は 元気なうちから！フレイル予防

社会参加・運動・栄養の3つの柱は、お互いに影響し合っており、どれか1つだけをすればいいというものではありません。3つの柱をうまくリンクさせて自分の生活サイクルに組み入れていくことが大切です。

社会参加・人とのつながり

趣味・ボランティア・通いの場

ささいなことでもいいので、1日に1度は気軽に出かけましょう
ちょっとした挨拶、笑顔だけで人の心は潤います

運動

ウォーキング・体操など

運動は、筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響を及ぼします

栄養

食事の改善 「通いの場」で学べます！

食事は活力の源！バランスのとれた食事を1日3食よく噛んで食べましょう

人とのつながりを大切にする「通いの場」 PPK体操 参加者募集

市内約110か所の自治会等で約2000人が参加中。 見学でも大歓迎！！

ぴんぴんキラリ
PPK体操とは？

DVDを見ながらセラバンド（ゴム製のセラバンド）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。



お手玉

PPK体操で肩や腰が楽になったよ！

毎週、みんなに会えるのが何より楽しみ♪



はまちゃん



あらいさん

みんなで楽しく PPK！



【お問合せ先】 新居浜市地域包括支援センター

☎ 65-1245

令和6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	申込締切日	委託事業者
川西	6月25日～9月24日 毎週火曜日 9:45～11:45 ※事前説明会6月4日(火) ※8月6日(火)、8月13日(火)は休み	新居浜市 総合福祉 センター	5月20日(月)	東京ネバーラン ドえひめ ☎31-5078
川東	8月1日～10月31日 毎週木曜日 13:30～15:30 ※事前説明会7月4日(木) ※8月15日(木)、10月17日(木)は休み	高津公民館	6月19日(水)	愛媛医療生活 協同組合 ☎36-3671
上部 西	9月4日～12月18日 毎週水曜日 13:30～15:30 ※事前説明会 8月7日(水) ※9月25日(水)、10月16日(水)、 10月23日(水)、11月20日(水)は休み	大生院 公民館	7月23日(火)	新居浜医療福祉 生活協同組合 ☎40-5510
上部 東	10月1日～12月17日 毎週火曜日 13:30～15:30 ※事前説明会 9月3日(火)	泉川公民館	8月13日(火)	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

詳しくは
裏面へ!

元気もりもり教室 ってどんな教室？

運動と学習の講座を織り交ぜた教室です。

～学習内容～

栄養、口腔、認知機能、社会参加など

住み慣れた地域でいきいきと元気に過ごすための知識を学ぶ内容です。



PPK体操をします。
座ってもできる
体操です。

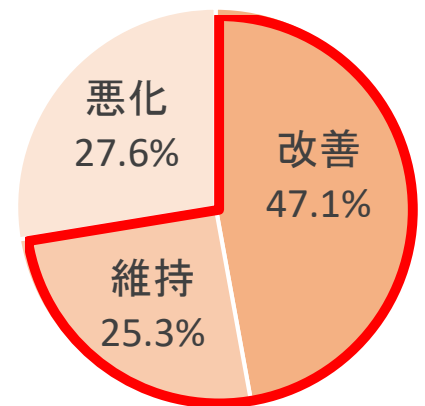


かるたで楽しく
学ぶ回もあります。

元気もりもり教室 の効果

令和5年度教室参加者のうち、**72.4%**が生活機能（※）を維持・改善できており、介護予防に効果のある教室です。

※教室の初回と最終回の基本チェックリスト（生活機能の低下を判断するための25項目の質問）の結果を比較



参加者の声

大勢の人と、週1回運動と勉強をして、楽しい日々を送ることができました。

参加している皆さんの前向きな生き方に刺激を受けました。これからも健康に気を付け、頑張ろうと思います。

教室で学んだ、運動、食事について出来ることから取り入れていきたいです。

教室に参加し、新しい出会いがあり、嬉しかったです。

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・脳卒中。(新居浜市高齢者福祉計画 2024)

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2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8を上限とし、8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確認ください。

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、ケガをしたり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6年4月現在活動拠点(107か所) ※立ち上げ拠点(111か所)

曜日	月			火			水			木			金			土						
上部東 【36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	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	(休止中) 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 【20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	109	13:30 上本郷			
	93	10:00 中萩コープタウン		45	10:00 萩生西			67	10:00 西之端			108	10:00 喜来			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			54	13:30 銀杏之木									
川西 【25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	111	5月21日 開設予定		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		10:00 地域交流センター		28	13:30 駅前			103	13:30 新田連合			40	13:30 昭七					
	19	10:00 庄内A	77	13:30 旭	31	13:00 政枝			39	13:30 若水												
	36	10:15 東町	87	13:30 八雲					42	(休止中) 滝の宮												
	38	10:00 河内	110	13:30 庄内B					95	13:30 東庄内												
川東 【26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	107	10:00 清水					
	64	13:30 浮島		69	10:00 東浜							25	13:30 江の口			61	13:30 町連合					
				86	10:00 大島連合							51	13:30 中郷									
	22	13:00 東楠崎 (場所:長生会館 陽だまりの部屋) 毎月5・10・15・20・25・30日 (土日祝は除く)																				

※実施時間等が変更している場合があります

自治会名左の数字は、拠点の開設順番です。