

「健康づくり」と「生きがいづくり」のお役に立つ

いきいきヘルス体操

第11号

ぱたか



この体操は大田仁史先生(茨城県立健康プラザ管理者、医学博士)が高齢者、軽い障害のある方などを対象に考案されたもので「椅子、起立、床、寝て」どの姿勢でも出来ます。体操指導は茨城県公認のシルバーリハビリ体操指導士が行います。



「県南指導士研修会」が開催されました

守谷市シルバーリハビリ指導士会の鎌田多記子研修委員長を中心に「県南指導士研修会」が、去る2月29日守谷市中央公民館にて開催されました。雪の降りしきる中14市町村、約400名の方々が参加され会場一杯となりました。

この県南研修会の目的・テーマ「参加者の情報交換・体操のレベルアップ・普及拡大を共有化して共に学び実践すること」のもと、県南の研修委員を中心に実践され横のネットワークを強固なものとなりました。茨城県からの特別講演、稲敷市・取手市指導士会の事例発表など有意義で盛り多き研修会でした。

ぱたか標語募集

会報「ぱたか」の普及、発展のため標語を募集します。次号から文芸欄に載せていきますので、参加者及び指導士の皆様の応募をお待ちしています。

イベント活動



文化会館まつり



郷州公民館まつり



北守谷公民館まつり



龍ヶ崎との交流会(12月6日)



東海村東海文化センター(2月15日)



北守谷



北園

みなさんの声

渡邊 カツ子さん

福島県の富岡町から原発事故のため、娘の居る守谷市松前台に昨年避難して来ました。生活が一変し、親しい友とも別れ悲しみの日々、北守谷公民館で体操をしていることを知り、6月から参加し毎週金曜日の来るのを楽しみにしています。明るく元気な指導士の方や参加者の楽しい話し声、笑い声に心が癒され励まされました。

おかげさまで元気を取り戻せ感謝しています。

体操歴10ヶ月 北守谷公民館教室

星野喜作・佳実 ご夫妻

いきいきヘルス体操を始めた頃は、帰宅途中筋肉痛で歩き方が変でした。近頃は気持ちよく体操ができ、翌日の手足の痛みもなくなりました。

これは体操の成果と指導員の皆さんの優しいご指導のお陰と感謝しています。これからも元気に続けられるよう頑張ります。

体操歴10ヶ月 北園公民館教室



鈴木義彦・久恵 ご夫妻

介護予防のためにと勧められ「いきいきヘルス体操」に参加しました。退職後家でぶらぶらしていましたが、体操をしてからは毎日の生活にも張りが出てきました。今後も夫婦そろって「ぼたか」に参加させていただきます。

体操歴3年 郷州公民館教室



横瀬 うめさん



体操を始める前は、腰痛で病院通いをしていましたが、今は行かなくなりました。

又、手首を動かす体操により、タオルが良く絞れるようになり助かっています。毎週月曜日サロンへ行き、体操をしたりお喋りをするのを楽しみにしています。体操歴6年 大野サロン

各教室の紹介



▲ 大野サロン



▲ 高野サロン



奥山本田教室

健康の話



脳卒中予防十か条

- 1 手始めに **高血圧** から 治しましょう
- 2 **糖尿病** 放っておいたら 悔い残る
- 3 **不整脈** 見付き次第 すぐ受診
- 4 予防には **タバコ** を止める 意志を持って
- 5 **アルコール** 控えめは薬 過ぎれば毒
- 6 高すぎる **コレステロール** も 見逃すな
- 7 お食事の **塩分・脂肪** 控えめに
- 8 体力に 合った**運動** 続けよう
- 9 万病の 引き金になる **太りすぎ**
- 10 **脳卒中** 起きたらすぐに 病院へ

日本脳卒中協会資料より抜粋

新しい教室

▼ 高砂サロン 2月22日オープン

新しい体操の紹介

足関節の運動

◆方法(写真参照)



片方の膝を伸ばした状態で足関節の屈曲と伸展を行う

①ふくらはぎを伸ばすように、つま先を自分のほうに向ける(背屈)

②同様に足の甲を伸ばすように、つま先を遠くに突き出す(底屈)

※号令(例)

「1～3」まで力を入れて「4」で力を抜く



◆目的、期待できる効果

足首の運動(下腿三頭筋と前脛骨筋の収縮とストレッチ)により、下肢の血流を改善する

ぱたかとは…

嚙下体操で「ぱ」「た」「か」と大きな声を出すことにより嚙下機能の向上を図ります。

「ぱ」は…唇 「た」は…舌 「か」は…喉の奥 を使い鍛えることができます。

守谷スポットコーナー

守谷駅東口から北方へ県道46号野田牛久線を越えてしばらく行くと、江戸時代にタイムスリップしたような松並木がみえてきます。

これらの松並木は、樹齢300年を超えた約70本のアカマツ・クロマツで、江戸幕府の奨励により、元和(ゲンナ)6年(1620年)に当時の守谷藩が植樹したものです。

また、延長約1キロのこの街道は、鎌倉時代関東の御家人が「いざ鎌倉」と、駆けつけた旧鎌倉街道と旧銚子街道の一部となった道路です。



松並木(松並地区)

「いきいきヘルス体操ぱたか」 文芸欄

(体操参加者の作品です)

短歌

サロンにて片足立ちやストレッチ

身体鍛えて老後楽しく

岡田八重子(大野)

交流会六年生と輪投げすりゃ

広い館内声のうずまく

飯田 うた(大野)

俳句

友からの賀状の文字の乱れかな

黒沢 久子(みずき野)

水仙の香りただよう仏の間

加藤美智子(みずき野)

無人駅寒風吹きて足踏みす

杉田 治子(御所ヶ丘)

どの店も売り声高し福袋

郷原よし江(御所ヶ丘)

川柳

初詣孫子で鐘を打ち鳴らす

小菅はる子(大野)

日めくりの薄きに急ぐ年賀状

宮川 功(御所ヶ丘)

雪の日もぱたかであれし元気でる

加藤 とみ(文化会館)

次号発行予定 七月(原稿締め切り 五月底)

編集後記

あの忌まわしい東日本大震災から早一年が経ちました。この冬の寒波は並のものではありません。追い打ちをかけるようなこの寒さ、いまだ復興の兆しが見えない中ですが、我が街・守谷では、皆さん元気に体操に取り組まれておられます。いろいろな教室の様子をお伝え、お知らせしながらお一人でも多くの方の参加を願って、これからも頑張っていきたいと思っております。(編集委員一同)