

## いきいきヘルス体操

# 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。



2011年6月20日 3級83コース生誕生 (守谷市)

### 会田市長からのメッセージ

守谷市シルバーリハビリ体操指導士会の皆様には、「いきいきヘルス体操」を市内各所に展開されており、現在「出前サロン17箇所、体操教室 23 箇所」の会場で指導をいただき、参加者も非常に楽しみにしていると聞き及んでおります。この場をお借りして改めて御礼申し上げます次第です。

皆様の積極的な活動により、平成 21 年度の体操参加者延べ 12,399 人。平成 22 年度は 13,297 人と、守谷市におけるここ数年間の高齢者に占める体操参加者は、県内でも上位の実績を上げておられるとお聞きしております。今後も高齢化が進む中、多くの方々にご参加いただき健康寿命を延ばしていただきたいと存じます。また、地域に密着した「出前サロン」を皆様の活躍の場として是非活用していただきたいと思っております。

市といたしましても、皆様とともに元気な高齢者のまちづくりを推進してまいりますので、皆様のご活躍をご祈念申し上げます。

守谷市長 会田真一

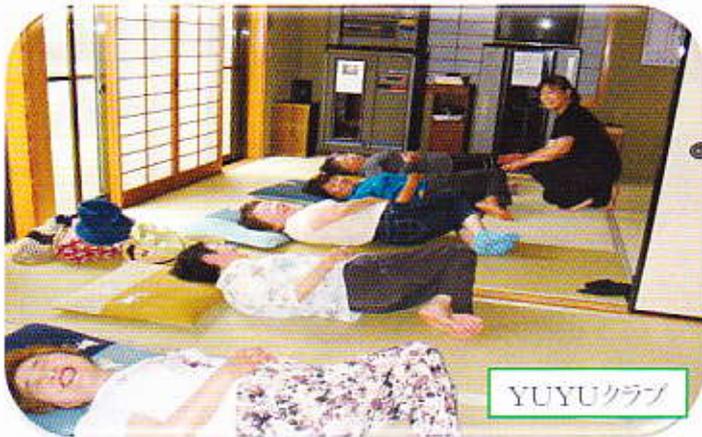
## 新しい体操教室の紹介



乙子



ひまわり



YUYUクラブ



北岡

### 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。

## 新しい体操の紹介

### ●方法

椅子に浅目に腰をかけ、片脚の膝を伸ばして反対の手で膝を押さえます。  
 お腹と太ももを近づけるように上体をゆっくりと倒します。  
 呼吸を止めずに 15～20 秒程気持よく伸ばします。

- 目的・期待できる効果  
 膝痛予防  
 腰痛予防



ハムストリングスのストレッチ体操

### ●方法

脇をしめて肘を曲げて指を組み、組んだ手をその場で左右に返し、手の甲が交互にくるようにします。  
 ・2～3回ゆっくり行います。

- 目的・期待できる効果  
 前腕部の運動範囲の維持と拡大。  
 ・ドアノブをひねる  
 ・タオルを絞るなどの動作を楽にします。



前腕部の柔軟性を高める体操

# イベント活動

## 下妻交流会模様

1月27日、下妻市の指導士25名を迎えて、午前は、みずき野、高野、松ヶ丘、上坪の各サロンでの体操指導士と交流。午後は、北守谷公民館での全体交流会(総勢60名)。守谷市からは橋本副市長が歓迎の挨拶をされました。

下妻市&守谷市シルバーリハビリ体操指導士交流会



## 83コース授業風景

5月31日～6月28日まで8日間の日程で県立健康プラザと守谷市国際交流研修センターを会場に、シルバーリハビリ体操指導士3級養成講習会が実施されました。

今回、29名(男性14名、女性15名)の体操指導士が誕生しました。是非、皆様も体操指導士を目指して養成講習会に挑戦してみてくださいはいかがでしょうか。



## 守谷市でのいきいきヘルス体操

☆印 随時 ※印 不定期

名称	開催日時	名称	開催日時
いきいきヘルス体操教室			
郷州公民館	第2・4＝日 11時～13時	大野健康体操(大野地区公民館)	第2・4＝火 14時～
文化会館	文化会館 第1・2 ☆1・5＝月 10時～	八坂(保健センター)	第2・4・5＝金 10時～
	久保ヶ丘3丁目自治会館 第3＝月 10時～	山ゆり会(土塔新山公民館)	第2・4＝火 10時～
奥山本田(奥山本田公民館)	第1・3＝木 10時～	栄町(栄町公民館)	毎週＝月 14時～
すみれ会(松ヶ丘自治会館)	第1・3＝木 10時～	愛宕(愛宕公民館)	第2・4＝木 10時～
松ヶ丘会(松ヶ丘自治会館)	第2・4＝木 10時～	北守谷公民館	第1・3・4＝金 13時30分～
自力更生会(保健センター)	月1＝木 10時～		第2・5＝金 10時～
上町(上町公民館)	毎週＝月 10時～	ふれあいクラブ(清水コミュニティセンター)	第1＝木9時～第4＝土9時～
新町(新町公民館)	第1・3＝火 10時～	立沢(生活改善センター)	第2・4＝月 11時～
学びの里	毎週＝水 10時～	乙子	第2・4＝月 13時～
北園	毎週＝金 10時～	YUYUクラブ(久保ヶ丘3丁目自治会館)	第2・4＝月 13時～
辰新田(辰新田公民館)	第2＝土 13時30分～	城内(城内公民館)	第1＝火 13時30分～
御所ヶ丘老人クラブ(御所ヶ丘集会所)	第4＝木 9時30分～		
「出前サロン」でのいきいきヘルス体操教室			
みずき野(郷州小学校)	毎週＝月・水・木 10時～ ※金 10時～	大木(農村集落センター)	第1・3＝木 10時～
大野(大野地区公民館)	第1・2・3・5＝月 10時～	守谷(中央公民館)	第1・3＝金 13時～
松風(守谷中学校)	第2＝月 10時～	根切(根切公民館)	第3＝土 10時～
西板戸井(田園都市センター)	毎週＝火 10時～	ふくろう(海禅寺)	第2・4＝木 10時～
坂町(坂町公民館)	毎週＝水 10時～	ふれあいサロン(上坪農村集落センター)	第2・4＝木 10時～
御所ヶ丘(御所ヶ丘小学校)	毎週＝火 10時～	交流サロン(久保ヶ丘3丁目自治会館)	第4＝水 10時～
松ヶ丘(松ヶ丘自治会館)	第1＝水 10時～	高野(高野公民館)	第2・4＝木 10時30分～
ミ・ナーズ	第3＝木 10時～	百合(土塔新山公民館)	第1・3＝火 10時～
		ひまわり(松ヶ丘6・7丁目自治会館)	第2・4＝月 10時～

# 「いきいきヘルス体操ばたか」 文芸欄

(体操参加者の作品です)

## 短歌

目に見えぬ放射能とは恐ろしい

この後の作付どうなることか

年重ね毎週笑顔のサロン会

バタカの声出し誤嚥(ごえん)をふせげ



飯田 うた(大野)

岡田 八重子(大野)

## 俳句

故郷の桜吹雪に吹かれけり

校庭の花の中から声はじけ

新緑の日増し色濃く被災の地

梅雨晴れに心もはずむ布団干し

丹治 照子(みずき野)

黒沢 尚子(みずき野)

加藤美智子(みずき野)

郷原よし江(御所ヶ丘)

## 川柳

はつらつとばたかと共に白寿まで

梅雨寒に明日は雨かと腰さすり

ハーモニカ揃って吹きし梅雨晴間

高島 博美(上町)

阿部 道江(御所ヶ丘)

八木澤 昌代(御所ヶ丘)

次号発行予定 十一月(原稿締め切り 九月末日)

### 守谷スポットコーナー <がまんの渡し>

その昔、かの徳川家康がタカ狩りの折、渡し場付近の豪雨による激しい流れを見て、船頭に恐ろしさを我慢してこの川を渡りなさいと言ったと伝えられ、それで「がまんの渡し」と名付けられたといわれています。  
現在、常総運動公園野球場約200m先の大きなエノキの樹が目印です。樹の右脇には「謂れ(いわれ)」が書かれた説明文があります。



### みなさんの声

吉永 恵美さん

私は、ばたかの体操を始めて2年になります。いつの頃から、膝の痛みも消え、整形外科で注射をしていた時の事がウソのようです。今では、和式トイレも使えるようになりました。それと、お友達がたくさんできたことがよかったです。

体操歴 2年 学びの里教室



K・Mさん

30年腰痛に悩まされ、10年以上体操教室に通いましたが、思ような成果が出ませんでした。このシルバーリハビリ体操にめぐり合い、今では痛みも改善され、家事仕事がとても楽になりました。

病院通いより、この体操をたよりにしています。

体操歴 1年 みずき野教室

関屋 義信さん

13年前脳内出血により左半身がマヒ、左手が拘縮しておりました。

ばたかに出会い自分の力で左手が開くようになりました。

現在、保健センターの自力更生会に参加し拘縮の予防に今後も続けていきたいと思っています。

体操歴 3年 自力更生会



水谷 武一さん

齢のせいカトイレの我慢がしにくくなり閉口していましたが「失禁予防体操」のお陰で、すっかり元に戻りました。狭いところですから、「骨盤底筋群」が働いて裏木戸を閉めると玄関まで一緒に閉まるようです。

体操歴 4年 御所ヶ丘サロン



**編集後記:** この度の東日本大震災により、東北地方の方々をはじめ、多くの尊い命が失われたことに、深く哀悼の意を表わすとともに、被害を受けられました方々に心からお見舞い申し上げ、一日も早い復興を祈念致します。

わが守谷市の体操指導士会も更に一層「いきいきヘルス体操」の普及・啓発に努めてまいりたいと思います。皆様方のご支援ご協力をお願い申し上げます。

(編集委員一同)