

「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10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。



御所ヶ丘小学校運動会で体操披露



御所ヶ丘小運動会に導入して

校長 磯山芳男

運動会で行った「シルバーリハビリ体操」は、椅子に座ったままで行う15分足らずのさわりの体操だけでしたが、一つ一つが日常使っている身体の機能を高め、本来あるべき姿を復活し維持するもので、その価値と必要性を強く感じました。新聞3紙にも取り上げられ、保護者、地域の方に大きな反響を呼びました。

本校が育てている「自分の身体は自分で守る」ということにも繋がっています。

これは生涯にわたって続く大切なことです。高齢者や地域の方と共に身体を動かすという自然な交流を通して、誰もが老いるということを知り、人は周囲の様々な方の恩恵で生きているということを感じ、価値の高い活動であったと思っています。何らかの形で継続できればと考えています。



イベント活動



9月11日敬老会 常総運動公園体育館



9月24日商工まつり
TX守谷駅前広場



10月23日健康スポーツフェスティバル



10月23日



10月23日

出店模様



8月26日県南・指導士夏期交流研修会



7月8日河内町指導士との交流会

みなさんの声

横山 登美江さん

両手に買い物袋を提げ遊歩道を歩いていたら、横に這った木の根にけつまずき前のめりになりそうになりました。オットット危ない!! でもしっかり足の指に力が入り転ばずにすみました。これもばたか体操の成果が表れたのでしょうか。

体操歴3年 学びの里



鈴木 英子さん

長い間、膝痛で医者通いをずいぶんしました。膝を曲げることが出来ませんでした。そんな時このばたかに出会い、続けて行くうちにいつの間にか膝が曲がるようになり、足の指の運動もでき喜んでます。今後もこの体操を続けて行きたいと思っています。

体操歴6年 大野サロン

大平 京子さん 藤倉みさ子さん

ばたかを始めてから筋肉が鍛えられ、日常生活での体の動作が楽になりました。教えて下さる先生方も「決して無理せず」と優しい指導で参加して本当に良かった。

体操歴2年 辰新田教室



芳野 泰治さん

某体操教室に通っていましたが、過激な体操が苦手のため止めてしまいました。友人からの紹介でこのサロンを知り通い始めたところ膝抱えが段々と出来るようになり嬉しくなりました。1日仕事にも自信が付きました。

体操歴6か月 御所ヶ丘サロン

蟻坂 欽一 & 明子ご夫妻

夫婦そろって70代、その時に出会ったのが「いきいきヘルス体操」継続が肝要と3年が経過。これからも長く楽しく出来れば幸いです。

体操歴3年 郷州公民館



小山 みつ子さん

肩が痛く手も上がりませんでした。この体操を始めてから段々と効果が表れ今はすっかりと治りました。

また、毎週一回、皆様と会うことを楽しみに元気をもらっています。

体操歴3年 文化会館



新しい体操教室の紹介



やくし台



美園

新しい体操の紹介



東板戸井



◆方法

- 椅子に向かって、肩幅に脚を開いて立ち、椅子の背を持つ。
- そのままかかとを上げて、5~6秒保つ。

◆目的、期待できる効果

- 下肢の血流を改善し、エコノミックラス症候群を予防する。
- 下腿三頭筋を強化し、歩く力を維持する。

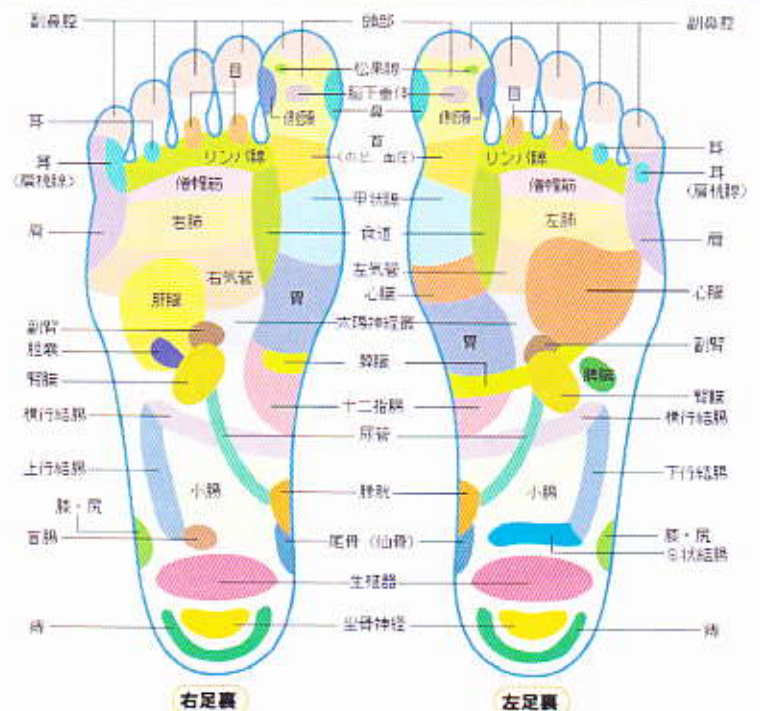
足ツボの話

足ツボは体の各臓器と深い関わりがあるため、**足裏(足ツボ)マッサージ**を行うことによって自然治癒力を高めたり、疾患の早期発見・予防に役立てることができると言われています。

足のツボとそれに対応する臓器は、原則として同じ側にあります。左胸にある心臓のツボは左足に一つだけ。肺は左右両方にあるので両足にそれぞれツボがあります。ただし、目と耳は例外です。左右逆になっています。

バランスが崩れないよう左右両方の足裏を刺激すると良いでしょう。

シルバーリハビリ体操とは直接関係ありませんが、参考までに足ツボの図を紹介します。



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。



守谷市とつくばみらい市の境に「せせらぎの小路」という1kmにも満たない小川に沿った散歩道があり、中間には人工池があり、鯉もいます。

小川の水源は太陽光発電により9時から17時までの間、モーターで地下から汲み上げ小川に流されています。とても綺麗な水です。小川はふれあい道路を横断して鬼怒川に注いでいます。是非、小川を見ながら散歩してみてください。

守谷スポットコーナー



「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

サロンにてパタカパタカと大声で

天国までもとどいただろうか 飯田 うた(大野)

友の死が「誤嚥」によると聞いてから

熱をいれけり嚙下体操 水谷 武一(御所ヶ丘)

みちのくに通ふ風ありはつ夏の

ニセアカシアの匂ひを乗せて 松本由紀子(郷州)

俳句

そばの花沈む夕日に染まりけり 郷原よし江(御所ヶ丘)

雨上り風涼しげに赤とんぼ 高橋 御幸(御所ヶ丘)

嵐去り青き毬栗足元に 本田喜美枝(御所ヶ丘)

窓灯り届かぬ萩の花明り 阿部 満雄(御所ヶ丘)

川柳

年取りて雪の降る日を予測出来 若月わか子(御所ヶ丘)

イベントを気まま台風みな壊す 宮川 功(御所ヶ丘)

年老いて左指きり孫やさし 小菅はる子(大野)



次号発行予定 三月(原稿締め切り 一月末日)

編集後記

猛暑が続いた夏も過ぎ、行楽、食欲の秋を楽しむ季節となりましたが、原発の影響で放射能が、ここ守谷市にも拡散、小中学校の運動場の土を削るという事態になりました。

新米、野菜、果物も心配しながら食べるなんてもうたくさん。一日も早くこの異常事態から脱却し、平穏な日常生活が送れる事を祈りながら、我々体操指導士も元気に体操の普及活動に努めましょう。

(編集委員一同)