

「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13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。



いこいの郷 常総 (9月24日)

シルバーリハビリ体操で介護予防

守谷市シルバーリハビリ体操指導士会の皆様には、日頃から「出前サロン」や「体操教室」等での積極的な活動によりまして、市内の高齢者の介護予防に貢献いただいております。

皆様の精力的な活動によりまして、昨年度は市民のシルバーリハビリ体操参加者が、18,090人となりました。前年度比較で約3,800名の大幅な増加となり、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聞いております。今後も高齢化が進む中、多くの方々にシルバーリハビリ体操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ぜひ活用していただきたいと思っております。

介護予防には皆様のお力添えがますます重要になってくると思います。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。

皆様のますますのご活躍をご期待いたしまして、あいさつとさせていただきます。

(守谷市 介護福祉課長 長田 誠)

イベント活動



94・98コース歓迎会(8月30日)



敬老会(9月9日)



笠間市指導士会との交流(11月1日)



商工まつり(9月29日)



みなさんの声

宮野ツネ子さん

今まで仕事一筋の生活でしたが、退職してこの体操を始めてからお腹回りの贅肉も落ち身体が軽くなりました。

又、えん下体操により飲み込みが楽になり、声も大きく出せるようになりました。

これからも、この体操を楽しく続けて行きたいと思っています。

体操歴2年 山ゆり教室



山代光子さん

山代さんは、みずき野サロンの時から体操を始め郷州公民館へも月2回参加されています。床での体操の腰方形筋の引き上げは指導士よりも上手く、時々モデルをお願いしています。

これからも元気なうちは家にこもらず体操に参加し、お友達とお話ができるのがとても楽しいわと笑顔がとても素敵な方です。(指導士) 体操歴7~8年 郷州公民館



M. Sさん

まなびの里体操教室の始まりからお世話になり、腰痛、膝痛、くしゃみの時の失禁、これが一番のやっかいものでした。仲良く付き合うものではありません。「ばたか」で失禁予防の体操を教わり、毎日お風呂で数回行うことで今では、くしゃみ、咳をしても失禁が無くなりました。これからも忘れず努力したいと思います。

体操歴4年6か月 まなびの里

T. Eさん

私は40歳後半で腰痛のヘルニアの手術を受けました。常に腰痛の不安を抱えての生活でした。いきいきヘルス体操に出会って、皆さんと一緒に体操をすることで不安もなくなりました。私にとって「継続は筋力なり」です。日々自覚しながら1日でも長く続けられたらと思います。

体操歴2年6か月 まなびの里

体操風景紹介



子ども達も楽しんでいます

笑顔いっぱいの上町教室17人参加した上町公民館

守谷駅から10分程の上町公民館では、毎週月曜日、午前10時から「いきいきヘルステ操」を行っています。指導士は原田義徳さんをはじめ、高島博美さん、成島八重子さん、加茂下良江さんが揃い、リーダーを高島さんが努めています。

8月20日(月)の教室を訪ねました。参加者は徒歩、自転車で集まった11人(男性2人、女性9人)と指導士4人。夏休みで小学2年生の女子2人も来ています。「みなさん、おはようございます」元気な高島さんの一声でスタート。原田さんから「お盆明けの週、また楽しくやってみましょう」と励ましあいさつした後、上肢体操です。両腕を伸ばして前から上へ、大胸筋、背筋を伸ばし肩痛、肩こり予防のストレッチと、サルマね、腹式呼吸を加茂下さんが。次に足を組んで、身体をひねる下肢体操、自分のヘソを見る腰痛予防を高島さんが行って、休憩を挟んで成島さんから高齢になるほど必要な嚥下体操を。口を大きく開けたり、顎を前後左右に、さらに首回りを柔軟にして、次は「ばたか」と大きく発声です。仕上げは床体操、テープを回して加茂下さんが行いました。

12時を目途に終了。たまには甘酒を囲む「飲みにケーション」もあります。

上町の教室が始まったのは4年前。当時から来ている飯塚正雄さんは「自転車を漕ぐのが軽くなったし、皆の顔を見るのがいい」、飯島れんさん「疲れがとれるので続けたい、みんなと会えるし」、高羽三重子さんは「はじめからやっています。みんなに元気な気分をもらえる」と話します。共通するのは体操にプラス、人とのふれ合い、つながりの大切さを実感していることです。

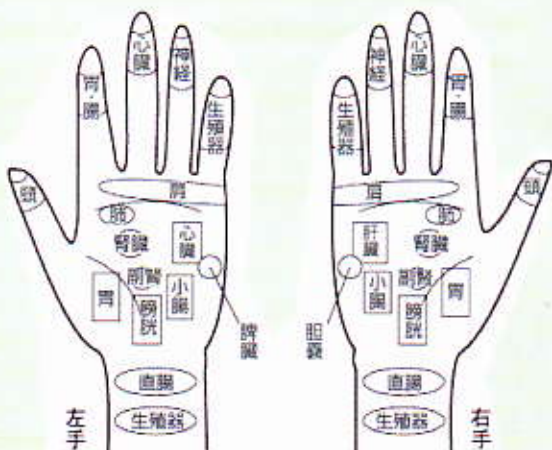
最近の教室風景



健康の話

手と全身の相関図

ツボを刺激する事によって、全身の辛い症状を解消することが出来ます。



うでの力をつける

～胸の力をつける～ ～腕の力をつける～

ポイント
ゆっくりと息をはきながら5秒ほど力をいれます。



左右の手のひらを押し合うように力を入れる。



両肘を軽く曲げ、左手で右の手首を握り、押し合う。(左右の手をかえて同様)

～握力をつける～



両手の指を引っ掛けて左右に引き合う。

ぱたかとは…

えんげ

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 八坂神社

境内には樹齢400年ほどの銀杏とケヤキがそびえ立ちその奥には社殿があります。

神社の始まりは、大同元年(約1200年前)、守谷市本宿天の窪。現在の地に遷座されたのは400年まえと記録に残っています。

毎年7月末の土曜日の祇園祭りには、神輿を担ぐ若者達の威勢のいい掛け声や町内の山車のひよっとこ踊りの競演などで盛り上がり、3万人以上の人出で賑わいます。

社殿の左脇のご神木のケヤキは、わかれた枝が再び合わさっていることから夫婦和合のご利益があると言われています。



標語

老犬にパタカ体操教えた
 ぱ：パツと明るく
 た：楽しい会話
 か：活気溢れて気分爽快
 年老いてサロンに通う仲間達心丸めて仲良く体操
 小菅はる子(大野)

田向 節三(やくし台)

木村 幹 (北守谷)

川柳

太るかな新米うまい栗ごはん
 老ひの末涅槃の境地日々早し
 鈴木かつ子(愛宕)

宮川 功(御所ヶ丘)

俳句

コオロギの鳴き声弱し冬支度
 赤白の鉢巻勇む運動会
 空高し思ひうかべる智恵子抄
 蟻が引く仲間吊ふ蟬しぐれ
 坂田 裕代(愛宕)

高橋 マサ(みずき野)

滝口 實 (みずき野)

水谷 武一(御所ヶ丘)

短歌

この命ピンピンころりと逝きたくて
 サロンに行きてパタカに励む
 一人ではやる気起きない体操も
 仲間と共に筋力アップ
 飯田 うた(大野)

須賀 奉子(大木)

「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)

次号発行予定 三月(原稿締め切り 一月末日)

編集後記

酷暑だった夏が終わり、いつの間にか陽ざしも優しくなりました。実りの秋、スポーツの秋です。コスモスの花が咲いている小貝川の土手を、自転車で走るのも気持ちがいいものです。心地良い風が頬を通り抜けていきます。また青空のもと、街を散策すると新しい景色に出会えるかも。

毎日が健康であることに感謝し、指導士一同これからも頑張っていきたいと思っています。

(広報委員 K・K)

