

「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24号

ぱたか



この体操は茨城県立健康プラザ管理者の大田仁史先生(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。



シルバーリハビリ体操指導士会の活動について 守谷市介護福祉課 課長 堀 浩

日ごろから指導士会の皆様には、高齢者福祉行政にご尽力をいただきありがとうございます。活動10周年を迎えられ、体操教室参加者は、年間延べ2万人を超えました。指導士の皆様のご尽力の賜物と思います。

守谷市における要介護認定率は、低い状況にあります。シルバーリハビリ体操を皆さんがいきいきと体操している姿は、介護予防に多大な成果を上げていると思います。

今後は、シニア世代のみならず他の世代にも活動の場を広げる等、65歳になってから介護予防を意識するのではなく、早い時期から意識していただくことも視野に入れた活動へと、活動範囲は広がっていくのではないのでしょうか。

高齢になっても心身ともに健康であり続けることが、超高齢社会を楽しみいきいきと暮らせることにつながると思います。

指導士会のますますのご活躍を期待していますので、どうぞよろしく願いいたします。

守谷市シルバーリハビリ体操指導士会のホームページ

守谷市体操

検索

または <http://moriyapataka.iinaa.net> で検索してください

イ ベ シ ト 活 動



▲敬老会 2016.9.11



シニアスポーツ大会 2016.10.19



▲学習会 2016.10.26



土浦市指導士会と交流研修会 2016.10.31

みなさんの声

飯野 俊美さん

シルバーリハビリ体操を始めて、学びの里で5年半、新しく出来た若葉でも2年半になります。12年前に左足の半月板を痛め、長く歩くことが辛くなり、膝の痛みもあります。この体操はそれなりに出来るので、今後も続けていこうと思います。嚥下体操も良いですね。むせることも無く食事を摂っています。家では手芸や編み物を、そして、ここで皆さんとお喋りも楽しみです。 体操歴5年半 若葉体操教室



斎藤 巖さん

高砂サロンは間取り 20 畳の狭い会場なので、ともすると絶え間ない皆さんのお喋りが、指導士の声をさえぎり、体操の進行を妨げる場面も登場します。でも、和気あいあいとした雰囲気（指導士さんに怒られそうですが）体操より好きです。サロンと、身体の硬い私にとって「ムチ」の様な体操指導が、健康の源になっているのだと感謝しています。 体操歴4年10か月 高砂サロン



笠見 和子さん

50歳代から全身の骨の難病と、それに伴う薬の副作用による肺の疾患で、長期療養の身です。広報紙で体操を知り、会場が近い事もあって参加しました。無理のない手足の動作、徐々に身体とフィットし、週一度の出席も苦ではありません。スタッフ皆様の気配りと「無理のない範囲で」の優しい声かけを励みに、老人をしっかり意識しつつ、気持ちだけでも若返るよう、今のペースで続けたいです。体操歴7か月 山ゆりの郷



土本 照代さん

柏市から当地に移転して出会ったのが、守谷小での「シルバーリハビリ体操」です。知らない人ばかりでしたけど、皆さんに温かく迎えていただき、安堵と嬉しさで一杯に。卒寿の私は、飛ぶ跳ねる事は不安でしたが、やさしく教えて頂き、続けて行けると思いました。体を柔らかげ、脳活にも。ボケ防止に最高です。健康で皆さんと語り合える場に通えるって幸せです。 体操歴3年 サロン・スマイル



体操風景 紹介

どうぞ辰新田へいらしてください

“よく食べてよく動いて健康に”



守谷市本町にある辰新田の地名は、160年以上前にここを田畑にしたのが、辰年だったので付いた名です。辰新田公民館のシルバーリハビリ体操は月2回、土曜日の午前10時から11時半に行なわれています。11月5日(土)、参加者は6人。指導士は原田義徳さん他4人です。

当日、集まるとお喋りがはじまって、嚙下体操は不要くらい。腹式呼吸、身体のみねり、上肢、下肢の体操を一通り行ってから、皆さんに話を聞きました。

リーダーの木本祥江さんは「この体操は5年前に始めて体調はとていいですよ。食べ物は好き嫌い無し、ガーデニングを趣味にしています。教室に人が増えてほしいわ」と語ります。4年前からの佐野シズエさん「膝を使う動きが苦手。おこ



わご飯が好き。読み書きのサークルは30年続いています」。教室が始まった7年前から在籍の大平京子さん「同期は5人いたのに、今は私だけ。畑の仕事をやりすぎて、足、関節が痛くなりましたが、頑張っています。果物が好きです。趣味は絵を描くこと。市の絵手紙コンクールで最優秀賞を戴いたこともあります」今度「ばたか」文芸欄へ投稿をぜひ。

まだ6か月の高沢真理子さんは「今も働いています。身体は動くけど嚙下はまだ、これからです。食事は肉より魚介類が好き。会は雰囲気がいいし、地域で触れ合いを大切にしていきたい」と。藤倉みき子さん「初めから参加しているので、動きは殆ど出来ます。食べ物は刺身、寿司が大好き、贅沢かな。でも少食を心がけています。目下の趣味は健康麻雀」。

皆さん、近況と体操教室への思いを語る中で、体操をやる事の楽しさ、仲間との語らい、地域への愛着、そして参加者を増やしたい願いが伝わってきました。

食育コーナー



「あつたか サラダ」



寒い季節に向かい、
滋味深くなる根菜類と野菜を使った
温野菜サラダはいかがが。
ソースを2種類作り味の変化を楽しみましょう。
ヨーグルトはカルシウム、たんぱく質、脂質を含み、
オリーブオイルはオレイン酸が
悪玉コレステロールを減らし、
血液をサラサラにする
効果があります。

材料 2人前

ブロッコリー	70g
かぼちゃ	100g
しめじ	1/3 パック
キャベツ	3枚
ニンジン	30g
ミニトマト	2個
粗びきウインナ	4本
固形スープ	1/2個

ドレッシング 1

(ヨーグルトソース)

明治ブルガリアヨーグルト	50g
粒マスタード	大匙 1/2
レモン汁	大匙 1/2
塩	少々
サラダ油	大匙 1/2

ドレッシング 2

(マスタードドレッシング)

オリーブ油	大匙 2
薄口しょうゆ	大匙 2/3
粒マスタード	大匙 2/3

作り方

- ① ブロッコリーは小房に分けて、かぼちゃはところどころ皮をむき1口大に切り、しめじも小房に分けておきます。キャベツは3cm大に切り、ニンジンは薄切りにする。ウインナーは斜め半分に切っておきます。トマトはヘタを取ります。
- ② 鍋に①を入れ水1カップとコンソメを入れて蓋をして、沸騰するまで強火で、後かぼちゃが柔らかくなるまで蒸し煮します。
- ③ ソースの材料を合わせておきます。
- ④ 器に盛りお好きなドレッシングをかけて召し上がれ。



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

守谷野鳥の森散策路と鳥のみち

市街地の住みよさは緑の多いこと。守谷城址、沼の近くから南下。守谷小、西林寺の周辺を通して、愛宕神社へ至る細い小道が「守谷野鳥の森散策路と鳥のみち」です。

ここは市街地の住み心地を支える緑の拠点、実現のため、地域住民、行政、資材提供者、土地所有者などの協力を得て、半年間の手作業で完成させたところ。鳥のみちは、水辺の休耕田跡が多く、板張りの木道は足に優しく、素朴な日本の原風景のようです。季節毎に歩けば野鳥、草花、小魚たちに出会える楽しみもあります。



美しい丸太道の歩行は意外に疲れます。無理せず、体調に応じたコースを選んでください。
 山王下口～(300m)～バイルコン口(郷州沼)
 (橋脚)～(240m)～愛宕神社口分岐～
 (190m)～城址口(全長 730m)
 上の何れのポイントからでも、市道経由、出発点に戻れます。丸太道の奥にある、30m 幅の日本庭園を散歩してください。

絵手紙



加藤 昌子

(御所ヶ丘サロン)



中藪 英子

(御所ヶ丘サロン)



山田 由利子

(高砂サロン)

川柳

友の道長所を見つけたたえよう
 雨もりを受けるバケツの大合唱

大塚 文枝(西板戸井サロン)
 酒井 義治(月曜ぱたか)

俳句

思い出す栗ほうばりて幼き日

山田由利子(高砂サロン)

短歌

盆、叔父叔母仏と一緒に里帰り
 昔話で大賑わい

小菅はる子(ふれあいサロン)

井の中の蛙のごときこの吾は
 恥ずかしながら方言ばかり
 なみなみとグラスに揺るる「霧筑波」
 きみとかかげる久方ぶりに

飯田 うた(ふれあいサロン)
 原田 義徳(体操指導士)

「いきいきヘルス体操ぱたか」文芸欄

(体操参加者と指導士の作品です)

次号発行予定 三月(原稿締め切り 一月末日)

編集後記

春夏秋冬、雨の日も風の日も一年中休まず、通ってくださる参加者の皆さんには、本当に頭が下がります。自分自身の健康のため、お友達に誘われてと、理由はそれぞれですが、続けていく事が一番大切だと思います。そして、体操はもちろん食べることがとても重要です。豊かな日本の宝、秋の食材を使って「秋の鍋で一杯!!」上戸も下戸もあ～幸せ！ 元気で長生き間違いないでしょう。

(広報委員 N・S)