

「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19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。



郷州公民館まつり 2015.02.15

## ぱたか と共に10周年

守谷市シルバーリハビリ体操指導士会 会長 原田義徳

平成17年度にスタートした茨城県の介護予防推進事業は指導士養成(平成27年1月)6500人、体操参加者(25年度)延べ48万人に達しました。10年間の普及活動の中で、その介護予防効果が実証され、体操の考案者である大田仁史先生は平成26年11月の県民の日に茨城県知事から「特別功労賞」を受賞されました。

また、福島県いわき市では350人、広島県尾道市でも150人の体操指導士が誕生するなど、シルバーリハビリ体操はいま全国に波及しつつあります。

当指導士会は「ぱ・た・か」の愛称で市民の健康づくりと生きがいづくりを目指してボランティア活動を進めてきました。お蔭さまで本年4月には10周年を迎えます。これまでの活動を振り返り、今後の「超高齢社会」10年を見据えた活動のスタートを図りたく、平成27年6月13日(土)に守谷市中央公民館で記念式典を開催致します。多くの市民、各団体、行政の皆様のご参加をいただき共に「健康でいきいきと暮らせるまちづくり」を目指したいと考えています。

10周年記念事業の成功のために皆様方の大きなご支援をいただきますよう心からお願い申し上げます。

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

# イベント活動



救命救急講座受講 2014.11.18



▲交通安全アドバイザー委嘱式 2015.02.06

▼北守谷公民館まつり 2015.02.21

▼北守谷公民館まつり 2015.02.21



## 入江 宏さん

5年前に胃の手術をして、3週間入院。「ばたか」の体操を始めたのはその頃からで、低下した筋力を戻そうと思ったからです。今では、お蔭で筋力も付き、趣味の家庭菜園とカラオケを楽しんでいます。体調も良くなってきたので、旅行へも行きたいと思えます。この体操を通して、地域の交流とサロンに集まる皆さんとのふれあい、暖かい雰囲気づくりを大切にしていきたいと思えます。 体操歴3年8か月 乙子



## 根本 光子さん

家でじっとしているより、身体を動かすほうが好きなので、体操でもやろうかなと軽い気持ちで始めたのが、平成17年5月18日でした。もう10年近くなったんですね。以前も今も体調の悪いところはありますが、この出前サロンに来て、みんなと会ってお喋りするのがとても楽しいのです。元気をもらっています。これからも身体の続くうちはやっていきますよ。 体操歴9年10か月 坂町



## みなさんの声

### 岩井 涼子さん

2年前、北海道石狩から息子が住む守谷市に越してきたので、知り合いは無く心細い毎日でした。そんな時、「ようこそ守谷へ」という場があってそこで体操をやる4人と出会い体操を勧められました。当時は血圧が安定せず、めまいがしたり筋力も衰えこれではいけないと思い「ばたか」の教室・サロン3か所に顔を出したんです。皆さんとお喋りすると、気分が高揚して心身ともに元気になりました。これからも楽しくやって行きます。 体操歴1年3か月 高野サロン



### 倉持 紀代子さん

地域で出ている広報誌を見て、4年ほど前にこの教室に来ました。始めた頃は足元が重くて、散歩中につまずいたりしていたのです。それが半年ほどで、つまずくことがなくなりました。さらに、集まる皆さんとお喋りが何よりうれしいのです。今は、家庭菜園と中央公民館で童謡を歌うなど、主人と一緒に楽しんでいます。 体操歴3年11か月 北園



## 体操風景紹介

## ご夫婦の参加が3組いる “北園教室”

守谷駅東口から行く松並地区の周辺は、宅地の開発中で騒音もありますが、永泉寺には静けさが漂っています。この境内にあるのが北園公民館。襖（ふすま）を外すと二十畳以上の和室になります。ここを会場に平成23年4月15日「ぱたか」の教室が金曜日に始まりました。

底冷えのする2月13日（金）、午前10時に訪問すると石油ストーブが2つ、暖かそうな灯火を見てほっとします。指導士は加茂下良江さん、長谷川長次さん、星野義雄さん、深澤香洋子さんの4人。この日の参加者は、男性2人、女性6人の12人が集まりました。

皆さんで「おはよう」の挨拶からスタート。始めに長谷川さんは、これから悩まされる花粉症にふれながら、今月の花「雪割草」、今日の誕生花「キンモクセイ」の話題で盛り上げてから、腕を頭上に肩関節の柔軟性を高め、肩痛、肩こり予防。さらにサルマね体操を行いました。続いて星野さん、深澤さんが、腕を押し合いへし合い、肩つかみの上肢をやって、下肢では足を伸ばしたり、足首回し、足裏のツボ押し、横座りを行ってから小休止。ここで水分補給です。

ここまで参加者を見てみると、65歳から80歳の年代ですが、皆さん身体のバランスがよく、動きの柔軟なことに目を見張りました。加茂下さんは、腹式呼吸でリラクゼーション後、首回し、舌を出したり、ぱっと大声、つば飲み、そして発声の嚙下体操を中心に行いました。

北園教室は、カップルで3組が参加しています。その中の星野喜作さん、佳子さんご夫婦は「体操には最初から2人で来ています。体がラクになるし、仲間と話すのが楽しい」と。教室立ち上げのときから、指導の中心を担ってきた加茂下さんは「皆さんとのコミュニケーションを大切に楽しくやりたい」そして「健康で過ごすためにも、指導士の言ったことを正しく身につけてほしい」と語ります。その加茂下さんも、ご主人と来ています。ごちそうさまです。



### 高齢者のための食生活指針

- ◆体重低下は黄信号 ◆年をとったらおかずが大切 ◆食事はゆっくり欠かさずに
- ◆空腹感は最高の味付け ◆食べ過ぎに気を付けて何でも食べよう

※ 標準体重＝身長(m)×身長(m)×22

#### 春は心と体のバランスを崩しやすい時期です

タンパク質とビタミンC、カルシウムを積極的にとりましょう。

### 豚肉と野菜の重ね蒸し

#### ●材料2人分

豚ロース肉（脂なし）120g もやし 200g ピーマン 30g  
にんじん 30g 青ねぎ（小口切り）10g ぽん酢しょうゆ 大さじ2  
A（塩0.2g、酒大さじ1・1/3、黒こしょう少々）

#### ●作り方

- ① 豚肉は一口大に切りAで下味をつける。もやしはひげ根をとる。ピーマンはヘタを取って細切りにし、にんじんはせん切り
- ② 浅めの皿に割り箸を格子状に並べ、その上にクッキングシートをのせ、竹くして2～3か所穴をあける。割り箸とクッキングシートは器に合わせて切る。
- ③ ②の皿にもやし、にんじん、ピーマンを等分に盛り上に豚肉を広げてのせる。
- ④ ③にラップをかけ、電子レンジ（600W）で3～4分ほど加熱する。※加熱時間は1人分
- ⑤ ④に青ねぎを散らし、ぽん酢しょうゆをかける。



### お知らせ

#### ●新教室 4月2日（木）オープン 文化会館

（問い合わせ先）

谷 弓子 ☎ 48-5423

#### ●創立10周年特別企画

大田先生を迎え  
講演会を行います。

6月13日（土）  
中央公民館

#### 平成26年度 2級指導士認定者

47コース 3名

新木和美、鈴木せつ子、谷 弓子

48コース 3名

井出 恵、奥島結子、平井孝子

49コース 5名

新妻光郎、市毛敏子、岡村文男  
於曾能芳子、鈴木紀子

## 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

初詣の参拝者が日本で最も多いと言われていた東京の明治神宮(大正9年創建)。守谷にも同じ名称の社があります。守谷駅東口の北方に鎮座し、栄町の公民館と公園が隣接しています。境内は、桜と銀杏の古木が生い茂り、社殿の右横には月読神社が鎮座し、神域にふさわしい雰囲気です。祭礼は、明治天皇の誕生日の11月3日に行なわれています。

由緒は、大正2年常総線の敷設に伴い守谷駅が設置され、その周辺は山林や畑だったが開発により、集落にまで発展した。そこに住む数人の有志の提案で、集落に神社を創建することになり、敬慕する明治天皇を祭神とした社殿が、大正5年に造営された。その後、老朽化により、昭和52年に現在の社殿が再建されています。(昭和52年発行「広報もりや」156号より抜粋)

ちなみに「明治神宮」と称する社は、日本に東京と守谷の2カ所のみです。(栄町町内有志調)

### 守谷の明治神宮



月読神社→

#### 標語

#### 川柳

#### 俳句

#### 短歌

## 「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)

ひよ鳥は千両皆啄みて

予定くるわす舌打ちしきり

飯田 うた(大野)

新成人ふり袖ならぬつむぎ着て

ふっくら帯しめ小股で歩く

岡田八重子(大野)

イベントでオレンヂの色鮮やかに

体操リードの「ぱたか」指導士

水谷 武一(御所ヶ丘)

洗濯も料理も作らず土にも触れず

手荒れ知らずの冬も知らずに

加藤 博子(文化会館)

(寒い冬も春のような暖かい病院生活で)

牡蠣船や亡き母偲ぶ波のゆれ

高橋 御幸(御所ヶ丘)

寒風に負けじと歩み早めけり

杉田 治子(御所ヶ丘)

七草やひと色足りずかゆ作る

郷原よし江(御所ヶ丘)

北国の厳しき増すや福寿草

久米山トミ子(みずき野)

朝日受け一言願ふ初詣

滝口 實(みずき野)

賑はいも去りて夕べの福寿草

酒寄 敏子(みずき野)

我をすて一歩下がって友立てる

大塚 文枝(西板戸井)

孫がバイトに出る朝人に優しく前向きに

安全運転心がけ声かけ見送り

私は元気にはたか体操へ

小菅はる子(大野)

#### 絵手紙



井上照子(御所ヶ丘)

#### 編集後記

守谷市には、本号に掲載の明治神宮を始め15を超える社が、かつての町や村に鎮座していて、その地域の繁栄を見守っています。1月の快晴の日、浅間神社が見守る高野の田園地帯を歩きました。地域の皆さんによって野焼きが行われていて、のどかな風景に煙が立ちのぼる様子は、春の息吹を感じさせるなど、改めて歩く喜びを覚えました。運動は健康の支えです。本誌が毎号紹介する教室等で行う体操は、ますます高齢化が進む中で更なる普及推進が期待されます。その一助となるよう本誌の一層の充実に努めます。(広報O.S)

お詫び 十八号川柳「三年草」は「三年半」の誤りでした。  
次号発行予定 八月(原稿締め切り 六月末日)