

「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29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。



平成30年度の守谷市シルバーリハビリ体操指導士会の総会が4月18日行われ、29年度の活動報告等が行われた後、30年度の活動計画(案)や予算(案)その他、懸案事項等について審議し了承されました。また、本年度は本会の役員改選年である事から本部役員・支部役員も新たに選出され、新会長には光田政枝さんがその任にあたることになりました。

「健康でいきいきと暮らせる人生を」

守谷市シルバーリハビリ体操指導士会
会長 光田政枝

～会長に就任して3ヶ月余り～



日頃から皆さま方には「シルバーリハビリ体操」の普及推進活動にご理解とご協力を頂き心よりお礼申し上げます。シルバーリハビリ体操は介護予防の為の体操です。私たちは、守谷市の介護予防事業施策の一つとして市より「シルバーリハビリ体操推進事業委託」を受け、市内にお住いの高齢者や機能回復を必要とする方々と体操を通して健康維持・増進を目的に活動を展開し、皆様と共に高齢化による運動器(筋肉・骨・関節・神経等)の機能低下を防ぎ要介護のリスクが高まるのを予防したいと思います。一つひとつの体操が日常使っている筋肉は何の為に、関節をどのように動かすかが明確です。出来るだけ介護を受ける状態にならない様に、少しでもお手伝いが出来れば嬉しく思います。「健康でいきいきと暮らせる人生を」を目指し一層充実した活動を続けていきたいと考えています。

今年度も各地域のイベントに参加させて頂いています。これからも教室に参加する人が増えること、健康作りに役立つこと、また楽しい笑いのある体操教室・サロンにしていきたいと思っておりますので、お気軽にお立ち寄り下さい。指導士一同心よりお待ちしております。引き続きご指導ご支援を賜りますよう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.com>

で検索してください

教室紹介

「大野出前サロン体操教室」

体操参加者の平均年齢 87 歳 「皆さん元気!!」
体操中の休憩時間は参加者持参のオヤツとお茶で「嚙下体操」



95歳の
貝塚 正雄さん

地元、守谷で生まれ育ち農業一筋の生活ですが、戦時中は兵役として満州に2年軍隊生活、その後シベリヤに捕虜として4年、飢えと寒さをいまでも夢に見ます。私の長寿の秘訣は、早寝・早起き、好き嫌いなく食べる事、家庭菜園と毎日の散歩2km、そして週1回のシルバーリハビリ体操に参加し、お喋り(嚙下体操)することです。現在、医者や薬には無縁で幸せな毎日です。

「まつさん広場」

1年前に賀久明美さんを中心に発足した「まつさん広場」にお邪魔しました。比較のお元氣な方が多く毎回10名程の参加です。



賀久 明美さん

毎日を元氣に楽しく過ごすために、日常生活動作や体の部位を互いに話しながらリハビリ体操を真剣に、楽しむ和氣あいあいの教室でした。

お話の中で「1年前まで出来なかった正座が出来る様になった」の嬉しいお声がありました。



「美園南ふれあいクラブ・遊友」



松下 征彦さん

昨年4月の発足早々から「シルバーリハビリ体操」を取り入れ、当初の1時間半から2時間に、月1回から月2回にと、時間も回数も増えました。参加者も増え、優しく愉快的指導士さん達と毎回楽しく体操をしています。体の各部位をゆっくりほぐし鍛える体操は、私の趣味のゴルフにも活かそうと、これからも長く続けるつもりです。体操歴1年2か月

「美園北生き生き健康クラブ」



シルバーリハビリ体操1年目の感想を伺いました。
「身体が固い方だが、少し柔らかくなった」
「普通の運動と違い、痛める心配がないので楽にできる」
「足や身体の調子がよくなり、毎回喜んで参加している」
「持病があり、風邪をひくと長引いたが、体操の効果で楽になった」
「『水分を取れ』とよく言われるが、医師にも勧められ、習慣づいた」
「毎日の継続が大切だ」「もっと参加者を増やしたい」

イベント活動



◀ 学習会（嚥下を中心に）
2018.5.30



「嚥下(えんげ)の仕組み」についてのおはなし

嚥下は日常生活の中でつばを「ごっくん」と飲み下すことや食べ物、飲み物を目を見た瞬間から始まっています。「オイシソー」と口に入れた食べ物を噛みくだき、飲みこみやすくして、口から喉へと送りこみます。その時、食道の入り口の蓋が開き、反射的に鼻や気管に入るのを防ぐ蓋が閉じて、食べ物は食道を通過して胃へ送り込まれます。病気や加齢によってうまく飲み下すことができず、むせたり、食べ物が気管に入ってしまうのが誤嚥（ごえん）です。誤嚥性肺炎になることもあります。飲み込むことが困難になると食物を摂ることが困難になり食事の量が不足し、脱水症や低栄養のリスクが発生します。これを予防するには、首の周りや口・舌の運動をするとよく、嚥下体操、発声練習が効果的です。

体操指導士へ感謝状

茨城県は、地域介護福祉の普及に貢献したとして守谷市のシルバーリハビリ体操指導士会からは知事賞 14 名、保健福祉部担当部長感謝状 1 名、健康プラザ管理者感謝状 7 名に贈られました。小野寺俊副知事より「茨城県の要介護認定率が全国でも低く、介護費用が抑えられている。これらはシルバーリハビリ体操の成果の表れで、指導士の皆様のご苦勞に答えるため、ここに表彰させていただきます。」の謝意をいただきました。

◀ 表彰式 2018.5.17

茨城県シルリハフェスティバル 2018 in TSUKUBA 2018.7.15 ▼



高野公民館まつり 2018.6.10 ▼



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。

守谷のスポットコーナー



「常安院・勸善寺」

7月の晴れ上がった空の下、けやき台公園を背に、細い竹が生い茂る坂道の上にある、常安院へ行きました。壮麗な本堂と広い庭園の解放的な寺院です。

当院はもと天台宗で、高興福寺と称していましたが廃寺となり、文禄元年2月に長龍寺、第四世昌庵秀繁が開山、再興して曹洞宗に改めました。

その間、大火で焼失したが、明治33年に本堂を建立。しかし大嵐により倒壊。その後、大正12年に間口5間、奥行き4間で再建と、苦節が続きます。さらに平成5年9月、大本堂を竣工し、今日に至っています。周囲は閑静で遊歩に最適なところ です。

俳句

薫風とのれんをくぐり筑波道

田村 紀子(松風サロン)

亡き母のおもかげ偲ぶカーネーション 山田由利子(高砂サロン)

柿の花こぼれて庭の白きかな

黒澤 尚子(みずき野サロン)
木曜日

まさなる青田そよめく遠筑波

福永 滋子(みずき野サロン)
月曜日

つゆ空にアジサイの花はなやかに

小林 興子(クラブ松ヶ丘)

短歌

サクランボ見事に実り楽しみも
一夜で烏の餌になるとは

小菅はる子(大野サロン)

墓石の文字にとまれる青蛙

亡き夫思いもしやもしやと

若杉 田鶴(クラブ松ヶ丘)

年老いて厨を守るわれに孫今日も
シチューを作り持ちくる

飯田 うた(ふれあいサロン)

赤ちゃんの無垢なる瞳に見つめられ
ほほを染めるは傘寿のおみな

横田ハル子(サロン)
イオンタウン

「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)



次号発行予定十一月(原稿締切り九月底)原稿募集します。広報委員へ。

編集後

新年度メンバーで「ぱたか」発行?!何をどうすれば……もたつく間に、今年の子節の移ろいの早いこと早いこと!梅・桜・ハナミズキ…紫陽花までも「例年より〇日早く」咲いていきます。そんなに急がないで!と言いかけて、自分のペースで生きることの難しさに気づきました。気力体力が充実してこそ