

「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31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 小林 伸稔

指導士会の皆様には、日頃から本市の介護福祉事業に多大なるご理解とご支援を賜り厚く御礼申し上げます。本市の高齢化率は県内では比較的低い水準にはありますが、平成28年4月には20%を超え、平成30年12月現在では22.0%と、徐々に上昇を続けており、介護予防となる健康増進への取組が益々重要となっております。そうした中、指導士会の皆様には年間1,800教室、1日平均7教室、参加人数は述べ2万4千人と、本当に素晴らしい活動を展開していただき、その活動は本市の介護予防に大きく貢献していただいているところです。事実、ここ数年の本市の高齢化率は毎年0.8%の伸びを示していますが、要介護認定率は、前年度末と比較するとほぼ横ばいの11.5%を維持しており、皆さんの活動が介護や支援を必要としている高齢者の抑制に繋がっているものと大変感謝しております。

今後も指導士会の皆様には、この素晴らしい活動を継続していただき、多くの方に体操の素晴らしさを伝え、そして心身ともに健康な高齢者を増やしていただければと思います。

守谷市シルバーリハビリ体操指導士会のホームページ (過去の広報誌も閲覧できます)

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

ふれあいサロン(上坪)

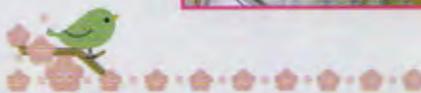
平成30年11月で満9年になったサロンです。当初は39名の大所帯でしたが、現在は13名になってしまいました。96歳を最高齢に毎週木曜日に、午前中はシルバーリハビリ体操「ぱたか」に励み、皆さん一生懸命に身体を鍛えて元気に通っています。

これも指導士さんのお蔭と感謝しております。午後は茶話会で情報交換、手芸、折り紙、オセロ、輪投げ等で3時のおやつまで楽しい時を和やかに過ごしています。これからも介護保険のお世話にならないように、気力と体力で「ピンコロ」を願い頑張っていきます。

平久保イツ子



サロン坂町



小春日和の水曜日午前、坂町公民館にお伺いしました。

参加者の大半が10年以上続けているため、口の体操→体の体操→頭の体操と実にスムーズに進みます。体操の合間に何うと、皆さん「楽しい!」とニコニコ。あちこち痛みがあっても、やれる範囲で、一緒に体操していると元気になれるとのこと。昼食後は、年間スケジュールに従って、ボランティアの方が来たりするお楽しみの時間を過ごすそうです。

片麻痺の方、独り暮らしの方、この頃休みがちな方…お互いに気遣い合いながら、「長く続けたい!」とのことでした。

《緊急連絡カード 役立つ!!》

サロンでの体操中に、参加者が意識を失ったことがありました。救急車を要請し、本人の携帯電話から連絡したところ、すぐ家族が駆けつけ、救急車で家族と共に病院へ向かいました。指導士と参加者の連携がうまく行き、この方はその日のうちに帰宅でき、今も元気に活動しています。体操以外にも、いつも緊急連絡カードを携帯し「万が一」に備えましょう!

こぼれ話

体操に参加していたご主人が、顔面体操でうまく両頬を膨らませられなかった。翌朝も違和感があり、「週明けに」と言うご主人を奥様が説得し、すぐにかかりつけ医に行った。その後、紹介いただいた総合病院の耳鼻咽喉科を受診したところ、顔が歪み始めており、即日入院し、退院まで10日間を要した。顔面麻痺は、発症から時間が経ってからの治療だと、めまい、難聴等の後遺症が残るのだが、素早く対応したため、後遺症も無くて済んだ。

ご夫妻は「シルバーリハビリ体操に行っていたから異変に早く気付けた」「顔面体操は大切だ」と深く感謝している。 北守谷公民館

「膝痛で手術・退院して感じた四つの喜び」 ①歩いて痛みを感じなくなった時 ②O脚も治り姿勢が良くなった時 ③医師から「こんなに早く歩けるのは普段しているシルバーリハビリ体操のおかげでしょう」と言われた時 ④再び体操教室で皆さんとお会いし体操が出来た時、改めてシルバーリハビリ体操の素晴らしさを感じ「感謝・感謝」 大野サロン



イベント・活動の 紹介



車いすを使って坂道・段差の体験

(1面の写真参照)

第3回学習会は指導士58名が市役所大会議室に集まり
車いす操作・介助等を学習しました

第3・4回学習会では、3年前の常総市の災害避難所でのボランティア活動に参加した人の体験を聞き、テキスト「避難所での体操指導」に沿って学習しました。第3回学習会では、体験談を聞いた後、研修委員が車椅子で坂道や段差の介助を実演し、皆で体験しました。第4回学習会も体験談を聞いた後、テキストに沿って研修委員を中心に全員で体操をしました。質疑応答があり、「避難者に寄り添った対応が大切」と確認し合いました。

第5回学習会では、日頃、疑問・質問がある体操について、1級指導士が説明・やり方の確認をし、活発な質疑応答を行いました。「安全な体操指導を心掛けること」「疑問点は自己流でなくテキストやQ&Aで」「研修委員・1級指導士から健康プラザに問い合わせ」などに留意し、皆で共通理解していきましょう!!



世代間ふれあい交流会

市の基本理念「もりやのしあわせ みんなで築こう」に基づき、地域福祉活動計画守谷地区Bブロックの「世代間ふれあい交流会」が平成30年11月18日(日)黒内小学校体育館で行われました。幼児を連れた親子から高齢者まで約300名が参加し、各団体による演奏、踊りや子供神輿なども披露されました。当指導士会は、参加者と共にシルバーリハビリ体操を行い、「介護予防に役立つ体操」であることをアピールしました。

ばたかとは…

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。

交流活動



11月28日、岩手県盛岡市で220人が集まり岩手県教育会館でシルバーリハビリ体操指導者交流会が開かれました。雫石町・柴波町・西和賀町・矢巾町・宮古市・山田町・九戸村・譜代村・岩手町・八幡平市・二戸市・葛巻町・盛岡市などの指導士や行政がそれぞれユニークな活動を報告。小野澤秀人(土浦)と原田義徳(守谷)が茨城県の取り組みを紹介。熱気あふれる交流が17時まで続きました。

12月17日、県南1級指導士交流連絡会が牛久市で開かれ、いわき市の1級指導士18人と県南1級指導士ら51人が参加。県南の活動が全国的な普及活動の一助になっていること、いわき市の中山間地域の高齢化率は50%、指導士が不足していることなどが報告されました。グループで意見交換し交流を深めました。

川柳

俺俺と電話のむこうで詐欺の声
有難き年金貰える今の時代

北奥みどり (御所ヶ丘二丁目
みんなの広場)
山田由利子 (高砂サロン)

俳句

蠟梅に誘われそぞろ歩きかな
初詣ほっこり笑顔白い息

出野登茂枝 (西板戸井サロン)
福永 滋子 (みずき野サロン)

短歌

「こんにちは」ひと声だけで爽やかに
名は知らずとも見知り人に
亡き友の冥福祈り我生きん
教えを胸に歩みはじめぬ

横田ハル子 (サロンイオンタウン)
若杉 田鶴 (クラブ松ヶ丘)

「シルバーリハビリ体操ばたか」文芸欄

参加者の作品

ばたか30号の俳句作者の出野登茂枝は、正しくは出野登茂枝でした。訂正しお詫びいたします。



次号発行予定二〇一九年七月(原稿締切り 五月底日)

一年目を終えて

東日本大震災から8年も経つというのに、まだまだその爪痕が大きく残る中、去年は、震度6弱の大阪地震、震度7の北海道地震、酷暑による熱中症多発、日本各地の集中豪雨災害、大型台風襲来と天変地異が続きました。それに比べ、守谷はなんと平穏な日常なのでしょう。大阪、北海道、東北の人々が、少しでも早く平穏な日常生活を送れる事を祈り、我々も元気に、シルバーリハビリ体操が全国に普及していく事を願いつつ活動に努めましょう。1年間広報誌「ばたか」をお読み下さり有難うございました。
(広報委員 E.K.)