

「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32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。



平成の大災害支援をテーマに始まった「MOCOフェスタ」は第8回になります。今年は「元気もりや!」をスローガンに守谷駅西口駅前広場で5月11・12日の2日間にわたり開催されました。当指導士会からは50名が参加し、体操実演では、肩こりの予防体操や歩く能力を高める体操、嚙下体操では「ぱ」「た」「か」の発声を観客と共に行いました。



北守谷公民館まつりは、2月18日～24日にわたり行われました。当指導士会は「いきいきヘルス体操」をホールに来られた参加者約100名の方と一緒に、体の動作とストレッチされる筋肉等の解説を30分行いました。肩付近が軽くなったとの感想もありました。

郷州公民館まつりが2月17日行われました。シルバーリハビリ体操発表会には、50名を超える皆様に参加していただき、12項目の体操のきめ細かい説明をしながら全員で体を動かし、最後に大きな声で「ぱ」「た」「か」と発声し笑顔で終わりました。

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

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

つばさ会



改元の年、今年1月に原町会『つばさ会』が立ち上がりました。発起人の田中博子さんが想いを込めて「大空に羽ばたく鳥のように力強く、いつまでもこの会が続くように」と名付けました。現在参加者は15名です。「ばたか体操」を見たことも、体験したことも無い方が殆んどです。一つ一つの体操をゆっくりと丁寧に行うようにと心がけています。足指の体操では「普段足の裏を見たことも無いし、マッサージすることも無いので～足が喜んでるわあ」と素直な感想や「なるほどお」と新鮮な感想もあります。バックに音楽が流れ楽しく体操をしています。まずは、永く続けていく事。最後まで自分の足で歩く事。それが目標です。

みずぎ野元気サロン

みずぎ野サロン（木曜日）では、今年100歳を迎えた棚橋リンさんが、お元気に体操しています。棚橋さんは、ベテラン指導士に「最近上手になりましたね。」と声をかけるなどお茶目で愛嬌があり、教室のムードメーカー！で、「自己流はダメ」と体操の時は真剣です。いつも隣の席には、村石トクさん（97歳）が座ります。「お二方、いつまでもお元気で体操を続けて下さい。」



左：棚橋リンさん 右：村石トクさん

北守谷公民館



私の、前の住居は福島県富岡町で、東日本大震災の福島第一原発から7kmと近く、全町民避難地区です。守谷市に来て7年半になります。避難してきてから、シルバーリハビリ体操を始めました。

私は、昨年乳がんになり両乳房を切除しました。入院は8日間でしたが、手や首が思うように動かず、頭に手が届きませんでした。その時、シルバーリハビリ体操を思い出し「猿まね体操・首回し体操・腹式呼吸」を試みた結果、動かせるようになったのです。自分でもビックリ！

医師には体操を続けるように言われました。退院後、体操教室の仲間や体操指導士と仲良く気楽に体操することが楽しみです。今は、夫も体操に参加しています。この体操を皆様には是非お勧めします。
渡邊カツ子（81歳）体操歴7年半

体操指導士への感謝状

今年度のシルバーリハビリ体操指導士への感謝状贈呈式が5月23日県庁で行われ、守谷市では、福祉担当部長賞1名、健康プラザ管理者賞4名に贈呈されました。

初めて首の体操をした時、指導士さんに「肩や体は動かさないで、首だけ動かしましょう」と言われ、そうしようと思ったが、とても難しかった。できない自分にビックリした。今は普通にできるのね。（サローネ・けやき）

こぼれ話



右肩に人工関節を入れる手術をして8年で感じた私の「ばたか」体操

手術後、リハビリを3ヶ月行いましたが、腕上げがうまくいかず、エプロンの後ろ止めや洗濯物を竿に掛けられず、主人に手伝って貰っていました。何とかしようと思っていたところ、シルバーリハビリ体操が近所で行われている事を知り、体操教室に行き指導士さんと多くの体操参加者と共に「指くみ腕上げ体操」や「猿まね体操」を毎週1回続けているうちに腕が上がるようになったのです。この体操を始めて5年になりますが、苦痛や特段の筋力を必要としない優しい体操に感謝です。現在は趣味のコーラスや手芸とこの体操が楽しい日々です。（学びの里）

イベント・活動紹介



体操指導士 学習会

平成 30 年度 第 6 回学習会が 3 月 28 日、市役所大会議室で講師に藤田好彦先生（茨城県立医療大学保健医療学部作業療法学科）を迎え、54 名の参加のもと「体操指導士としてのスキルアップ」と題して行われました。まず、我々の座っている姿勢がとても良い！とのお褒めの言葉から始まり、パワーポイントを駆使して、高齢者に関する知識と介護予防の必要性が示されました。転倒予防、生活の不活化防止、閉じこもり防止にシルバーリハビリ体操が役立つこと、参加者に無理をさせない声かけ、コミュニケーションのバリエーションなど、具体的なアドバイスも盛りだくさんでした。質疑応答も活発に行われ、「是非、また！」の大拍手で終了しました。



「やまゆりの郷」教室に船橋市から視察

船橋市指導士会の竹内増雄上級指導士ら 10 名と同市健康づくり課、原田知恵子さんら 3 名が 2 月 27 日、やまゆりの郷体操教室を視察。光田会長ら指導士 12 名と市職員 1 名、参加者 16 名でお迎えました。全員で上肢・下肢の体操をした後、船橋側から質問。体操を始めたきっかけは？に友達の紹介や指導士の声掛け。最初は嫌だったが効果が現れたので継続したい。など参加者さんが積極的に答えました。

指導士と行政の意見交換会では、1・2 級指導士と 3 級指導士との関わり方、研修委員選出基準、ホームページ、会報などについて有意義な情報交換ができました。



総 会

平成 31 年 4 月 15 日、第 14 回守谷市シルバーリハビリ体操指導士会総会が、守谷市役所大会議室にて、松丸修久守谷市長他 8 名の来賓の出席をいただき開催されました。最初に、当指導士会光田会長が 30 年度を振り返り、体操参加者数 25,000 人を越えたことや体操教室数及び開催回数増の報告があり、皆様への御礼と感謝を述べ、今後とも努力しましょうと呼びかけました。来賓の方々からは、日頃の活動への感謝と益々の活躍を期待するとの言葉がありました。

会議は 30 年度の活動報告等が行われた後、今年度の体操普及活動の強化等を満場一致で採択し閉会しました。



「教室・サロン体操教室」連絡責任者会議

令和元年 5 月 24 日に守谷市中央図書館視聴覚室にて、市内体操の連絡責任者が集合し会議が行われました。

会議では、連絡責任者の役割と業務・緊急時の対応などを再確認しました。また、事故発生時の「対応」や「傷害保険事故報告書」の提出の外、AED 講習日程及び 3 級指導士養成日程の報告がありました。

質疑では、新指導士増加策や指導士間の連絡体制強化・支援策など討議しました。

会議は、多くの連絡責任者から活発な意見が出され、教室内で体操実施上の参考となりました。

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。

子どもヘルパー紹介



当指導士会の活動計画のひとつに「子どもヘルパーとの交流」があります。その「子どもヘルパー」の発足、育成に携わって来られた染谷桂子さんにお話を伺いました。染谷さんは、実母様の介護をきっかけに、歯科医をやめ、グループホームを設立・運営され「常総老いと生を考える会」の代表として、守谷市の高齢者介護に携わっていらっしゃいます。

「子どもヘルパー育成と今後の展開」についてお話をいただきました。

以前は3世代・4世代同居が当たり前で、子どもたちには、身近に高齢者との触れ合いがありました。核家族化が進んだ現在は、生活の中で、高齢者を巡る環境を全く知らない子どもが増えています。平成22年度から、高野地区の小学4・5・6年生を対象とする「子どもヘルパー」を発足し、25年度からは、松ヶ丘小にも広げて活動が続いています。中学生になると塾や部活で活動が中断しますが、「子どもヘルパー」の活動で体験したことは、子どもたちに弱い人、困っている人に気づき、寄り添う心を育てました。一期生たちは、今春大学生になりました。県内で同じ時期に発足した子どもヘルパーで、今も活動が継続しているのは、ここ守谷だけです。福祉は「1+1」が2やプラスでなく、マイナスになっても良い世界です。幼い時に自分と違う人と関わった体験によって心が得たものは、すぐに成果を挙げなくても、必ず将来に生かされます。子どもも若い人も、それぞれができる範囲で高齢者と支え合うことが大切です。シルバーリハビリ体操指導士の皆さんの世代まで、ずっとつながって高齢者を支えている社会を目指したいですね。

書



小松原英雄
(みずき野サロン)

「ぱたか体操」を
続けることは
「継続は力なり」です。

俳句

夏めくやパタカの風に笑みのせて
福永 滋子(みずき野サロン)

四季の里水面に映る花しようぶ
北奥みどり(御所ヶ丘
みんなの広場)

さくらの葉鮮やかな色は押花に
山田由利子(高砂サロン)

短歌

「シルバーリハビリ体操ぱたか」文芸欄
参加者の作品(敬称省略)

下手だけど大きい声で囀るは
春告鳥の今朝の練習
横田ハル子(サロニオンタウン)

今すこしむさぼりたきやふるさとの
午後久々に聞くくまぜみの声
宇佐美洋子(松風サロン)