

「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14号

ぱたか



この体操は大田仁史先生(茨城県立健康プラザ管理者、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。



北守谷公民館地域ふれあいまつり(講演と体験学習)

今年の北守谷公民館地域ふれあいまつりは2月17日(日)～24日(日)まで行われました。17日には市の生涯学習課等の主催、シルバーリハビリ体操指導士会等の協賛で健康に関する講演会が開催され、講師は県立健康プラザ・大田仁史先生でした。演題は「地域で楽しく健康に生活するために」で、当日公民館2階の多目的ホール200席はすべて満席、立見の人もある盛況でした。指導士会から約40名参加し、近隣のサロン、教室の利用者も沢山参加され、講演の後に「いきいきヘルス体操」を披露しました。

先生のユーモア溢れるお話に会場の人達は笑顔いっぱい、大満足でした。いきいきヘルス体操の宣伝にも大いに役に立ったと確信いたしました。その後、障害のある人々の生活の体験学習が行われ、指導士も車椅子の乗り方と介護・アイマスクを付けて歩行・車椅子のリフト車の乗車を体験、有意義な一日を過ごす事が出来ました。

(守谷市シルバーリハビリ体操指導士会広報委員長、北守谷公民館運営協力委員 木村 昭栄)

イベント活動



◀▲ 健康フェスティバル 2012.10.28



▲指導士5000人突破
記念大会 2013.1.31



▼ 県南フォーラム 2013.2.19



◀ 郷州公民館まつり
2013.2.17

平成24年度 2級指導士認定者

みなさん頑張りました

高島 博美	朽木 秀子	廣瀬 雅子	鹿島 和枝	尾下きよ子	横手ひろみ	浅沼 智子
荒川 純一	森滝 千枝	鯨井 栄子	菅野 政美	三村 京子	松尾 英毅	森 明子

みなさんの声

大塚 文枝さん

教科書では学べない社会の事、見たり聞いたり多くの友との交流をする事が大切と思う。それには健康が第一。サロン集会は毎週火曜日なので一週間が待ち遠しく、体操に参加することが最高の生きがいです。皆様も参加して健康に気をつけながら、幸せな人生を送りましょう。



体操歴 8年 西板戸井サロン

黒川 登代子さん

この体操を始める前は右膝が痛く曲げることが出来ませんでした。1年くらい体操を続けるうちにいつの間にか膝を曲げても痛くなくなり、今では椅子の上に膝立ちも出来るようになり有難く思っています。



体操歴 2年6か月 山ゆり教室

羽江 司朗さん

体操に参加していると体操の前後で体調がかなり違うのが分かります。日常生活でかなり筋肉を動かしているつもりでも使っている部分が偏っているのか、体操はバランスよく全身をほぐしていきます。私は特に股関節が強く体操の後では爽快で身軽な気分になります。なによりも毎回定期的に皆さんの笑顔に会えることで地域の絆づくりにも貢献していると考えています。



体操歴 3年 北守谷公民館教室

岡野みつ枝さん

指導士の方々の親身になって教えて下さる姿勢に感動を覚え、皆様方との出会いにより、私の心も少しでも人に喜んで貰える生き方をしていこうというようになり変りました。

今では心も体も健康になり、サロンは私にとって栄養の源です。

体操歴 1年7か月 ひまわりサロン

体操風景紹介

みんなの和が一番、心も体もあたたかい "西板戸井サロン"



鬼怒川に架かる滝下橋を渡った先にある田園都市センター。ここを会場に西板戸井サロンは、毎週火曜日午前10時(第2火曜日は午後1時)から、シルバーハピリ体操を行っています。

1月22日のサロンを訪問。講師は長谷川長次さん、鎌田多記子さん、廣瀬雅子さん、新たに指導士となった廣澤芳美さんが務めています。

洋室の椅子席にこの日は18人が座りました。はじめに世話役の佐藤伸子さんが「おむすびの日」を新聞で見たらと美味しい話を、ユーモアを交えて話します。続いて長谷川さんが、皆さんに番号と名前を言ってもらい人数を確かめながら、今日の花言葉を披露、体操の前に気持ちを和ませています。廣澤さんが上肢の体操で指組み、サルまね、廣瀬さんがいっばつ体操を、その後、長谷川さんが嚙下で顔の筋肉をほくしました。

11時からはふたつに分かれ9人が和室に移動、仰向けに寝て腹式呼吸、足首を持ち上げる下肢の体操を鎌田さんが行い、他の人たちは椅子1の体操を行ないました。

新人の廣澤さんは「不慣れですから皆さんに学びながら努力します」と述べ、参加した岡野さださん(85歳)は「みんなにすすめられて7年に、今も元気に野菜づくりしています」、村貫フミイさん(80歳)は「まだまだ体が続くので有難いです」と語りました。

西板戸井サロンは、シルバーハピリ体操が守谷市に発足した8年前に始まり、年代は平均80代でご婦人ばかりです。

指導する側が心掛けているのは、親しみある普通の言葉で、堅苦しいことは言わず、みんなの心をリラックスさせること、体だけでなく心も健康になるような、あたたかい雰囲気サロンです。

肩こり予防



茨城県立健康プラザ資料より抜粋

健康の話 一糖尿病一

インスリンは血糖値を一定に保つ働きをしています。このインスリンの量が不足したり働きが悪くなると、血液中のブドウ糖は細胞内にうまく取り込まれなくなります。こうして、慢性的に血液中にブドウ糖が多くなっている状態が糖尿病です。

<予防と改善7か条>

1. 肥満を解消
2. 規則正しく食べよう
3. 欠食や過食はやめよう
4. 主食・主菜・副菜を揃えよう
5. お菓子や甘い飲み物は控えよう
6. お酒は控えよう
7. 運動習慣をつけよう

日本家族計画協会資料より抜粋

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 幸福の路

今回は「幸福(しあわせ)の路」の紹介です。

南守谷駅ロータリーから常総ふれあい通りの松ヶ丘7丁目交差点に至る閑静な住宅街の中を抜ける約2.2kmの遊歩道です。

常総ニュータウン南守谷の中央部を通り、周辺にはけやき台公園・松ヶ丘公園などの他、南守谷児童センターや学校などが多くあり、周囲の木々の間を小鳥たちが飛び交っています。

朝や夕方、また休日になると多くの方がジョギングをしたり、ゆったりと散歩を楽しんでいる姿がみられます。



標語

年老いてばたか体操体力づくり
 トイレで小用足すときに予防体操三度四度
 二日も続けてご覧なさい骨盤底筋目がさめて
 十九の春に戻ります女性男性皆同じ 水谷 武一(御所ヶ丘)
 ぐちよりも心に感謝できる人
 ばたかばたかで健康に 佐藤 仲子(西板戸井)

川柳

初雪が小枝にかぶる綿帽子
 妻がいて夜長を語る日々がいい 宮川 功(御所ヶ丘)
 小菅はる子(大野)

俳句

石段を曾孫と教え初詣
 年賀状年ふるごとに薄くなり
 鼻を置く誰かに似てる福笑い
 好景気願って手締め大熊手
 加藤美智子(みずき野)
 黒沢ひさ子(みずき野)
 岡島 保夫(みずき野)
 郷原よし枝(御所ヶ丘)

短歌

早春に歩け歩けの大会は
 現の吾の老いを知るなり 岡田八重子(大野)
 寒いなどぐちは言うまい被災地の
 飯の住まいの暮らし思えば 飯田 うた(大野)

「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 七月(原稿締め切り 五月底)

編集後記

今年の冬は本当に寒かったですね。「暑さ寒さも彼岸まで」とよく言われますが、やっと日ごとに春めいた陽の温かさも増してきた様な気がします。庭の花を見ると、スノードロップや福寿草が終り、これからはカタクリや雪割草、一輪草・二輪草が目を楽しませてくれます。季節が巡って来るときちんとその時期に芽を出し花を咲かせる、自然の営みの素晴らしさを感じます。皆様のお庭ではどのような花が咲き、楽しませてくれるのでしょうか。
 (広報委員・K.O)