

「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16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。



「木枯らしに面上げて立つ仲間らよ
ネームカードは背中におどる」

守谷市役所前にて 2013.12.13

シルバーリハビリ体操で「健康寿命」を延ばそう

守谷市保健福祉部長 横瀬 博



シルバーリハビリ体操指導士会の皆様には、日頃より市民が健康で幸せに暮せるよう「出前サロン」や「体操教室」等でご指導いただき、感謝しております。

皆様の精力的な活動により平成24年度の参加者数は延べ19,368人で前年度より1,278人増加し、また、指導士の参加延べ人数も5,137人で731人の増加となっております。「茨城県立健康プラザ」によりますと指導士数や活動数が多いほど要介護認定率は減少する傾向にあり、介護予防に効果があると聞いております。

市は、平成26年度経営方針の重点課題として、「健康でいきいき暮らせるまちづくり」を掲げております。そのため、今年度作成している「第二次健康もりや21」において、市民の健康寿命を延ばすための手段としてシルバーリハビリ体操の普及を推進したいと考えております。したがいまして、皆様のお力添えがますます重要になってきております。

今後、年々増加する高齢者が健康で幸せ(健幸)に暮せるよう益々のご活躍を期待し、挨拶とさせていただきます。

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

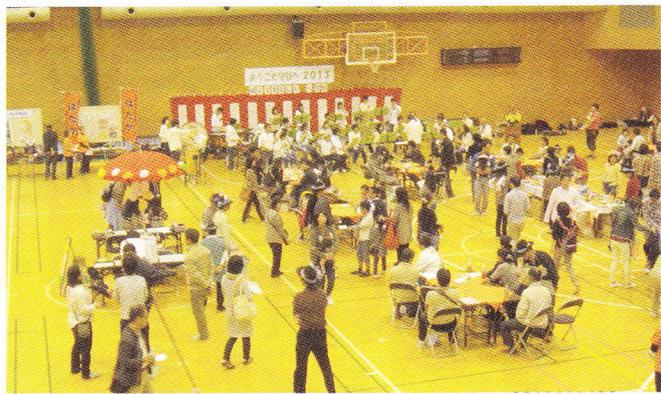


城里町指導士会との交流 2013.10.8



▲交通安全アドバイザー委嘱式 2013.12.13

▼守谷合同学習会 2014.1.22



ようこそ守谷へ 2013.11.4



みなさんの声

村田 隆さん

いきいきヘルス体操パタカに接し、早3年目を迎えます。足の裏から頭のとっぺんまで筋肉を揉みほぐす。これを続けると血流もよくなりその後、体調も良いように感じています。長年マラソンを楽しんでいますが、気軽にどこでも無理なく腹式呼吸で筋肉を揉みほぐすのがとても気に入っています。「たかがパタカ されどパタカ」と言った感じです。これからも熱心な指導士、会の皆様と健康寿命を延ばしたいものです。

体操歴3年 悠々会



高木 保さん

下ヶ戸ふれあいサロンは、昨年4月にオープンしました。毎月第1水曜日の午前中に指導を受けています。参加者は10名程度と少ないですが、皆さん楽しみながら参加しています。この体操の面白いところは、一つひとつの動きがどの筋肉に作用して効果があるかなどの説明が聞けることです。

体操歴6ヶ月 下ヶ戸サロン



和泉 清さん

毎週金曜日は「ぱたか」と大きな声が出せ、手足の屈伸、嚙下・顔面体操等、自然に体の平衡感覚が養われ、これに優る体操はないと思えます。また、仲間との「ふれあい」も良いことで、健康一番で介護のお世話にならないように頑張りたい。体操指導士の皆さん日頃のご苦労様です。

体操歴2年 クラブ松ヶ丘



田中 てる子さん

体操がしくて通い始めたこのサロンも、早いもので3年になります。最初は軽すぎて効果があるのか疑問がありました。しかし最近では、そうではなかったと実感しております。特に嚙下、〇脚予防、失禁予防は毎日数回、思い出しては行っているのが良いようです。

毎週月曜日は、お弁当持参で体操とおしゃべりの半日仕事。このまま、90歳位まで続けたいと思うのは贅沢過ぎ？

体操歴3年 ひまわり



体操風景紹介



“老舗の教室” 郷州公民館

明るく広い会場でのびのびとした住宅地で小学校の隣にある郷州公民館。この会場で平成19年10月から「いきいきヘルス体操」教室が、第2・第4週の日曜日、午前11時から午後1時までで行われています。守谷で最初に始まった教室です。

1月26日(日)の教室を訪ねました。会場は広く板の間で、正面にはステージ、左右は全面のガラス扉、日差しのさす明るい部屋です。指導士は、鎌田多記子さん、宮本攻さん、渡邊茂さん、宮居勝義さんが務めています。この日の参加者は男性5人、女性10人の15人。全員、椅子とマットを手にして円形状に座りました。

午前11時、はじめに宮本さんが挨拶を。次の宮居さんは日本人の血液型比率について興味深い話をした後に、各自

の自己紹介です。肩の力が抜けて打ち解けてから、宮居さんがいっぱつ体操を。背筋を伸ばし、腹式呼吸、指組みなど。鎌田さんはハムストリングスのストレッチ、体幹のひねりは掛け声をかけて元気いっぱいに。宮本さんは腕組肩寄せ、大胸筋、首回し、指組肘寄せを。嚙下体操を挟んで、渡邊さんは座布団とマットを敷いて、寝てする体操を行いました。

教室の発足時から参加している田中操さん(85歳)は「若い頃から働く一方、体に気を使わなかったので、脳梗塞、喉頭ガンなどを患いました。体操を知ってから体を動かし、歩くことの大切さを知って車の運転をやめました。これからも体操は続けて行きます」と語り、ご夫婦で参加の鈴木久恵さん(65歳)は「主人の体調が良くなかったので、4年前に一緒に来ました。今では血流も良くなって風邪もひきません。体にいいことは確か。皆さんとの触れ合い話し合いもほしい」と話します。今日、初めて参加したのは湯浅洋子さん(63歳)「以前、この体操の3級を獲りましたが、病気になり止めていました。治ったので久し振りにリハビリのつもりで来たのです」と話されていました。

リーダーの鎌田さんは「寝たきり予防解消の基本を大切にして、どなたでも気軽にできる教室を目指します」と真剣な表情で語りました。

振り込め詐欺等防止 二セ電話注意!!!



- 息子 「風邪を引いて声が変わった」は詐欺
- 「電話番号が変わった」は詐欺
- 警察 銀行 「カードを預かる」は詐欺
- 市役所 「ATMで医療費還付」は詐欺
- 投資会社 「必ずもうかる」は詐欺
- 「名義だけ貸して欲しい」は詐欺

契約した覚えがない請求は無視してまず相談!
相手に連絡を取る前に警察に相談!
在宅中でも留守番電話設定!

茨城県警察振り込め詐欺対策室
029-301-0074

新しく開設した教室・サロンの紹介



守谷市役所
ミニ体操教室(11・12月)



高野公民館 若葉体操教室

25年度2級指導士認定者

- ・渡部 昇・久保田富美子・光田政枝
- ・小田部和夫・瀬田 淑・鍋田清彦

頑張りました

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。

守谷スポットコーナー

守谷駅 昔と今



1913年(大正2年)完成。関東鉄道守谷駅舎は92年間働きました。ご苦労様でした。



2005年(平成17年)完成。新線つくばエクスプレス守谷駅と関東鉄道守谷駅として、東京への新しい玄関口に生まれ変わりました。

標語

月二回和気合い合いと集う
楽しいサロン
須賀 泰子(大木)

大雨でしおれた草木生き延びて
人はぱたかで元気をもらう
小菅はる子(大野)

川柳

アメ横がテレビに映り年の暮
水谷 武一(御所ヶ丘)

サンマ焼くはき出すけむり換気扇
鈴木かつ子(愛宕)

俳句

何もなき日々の幸せ日なたぼこ
郷原よし江(御所ヶ丘)

梅の枝待針ほどのつぼみ付け
杉田 治子(御所ヶ丘)

紅玉やジャム炊く香り母の笑み
落合 秀子(御所ヶ丘)

侘助わびすけのひっそりと咲き寒に入る
加藤美智子(みずき野)

診察の予約書き込み初暦
黒沢 久子(みずき野)

短歌

あんま機にからだゆすられ眠くなる
岡田八重子(大野)

心ぬすまれ極楽気分
卒寿すぎサロンの友らとリングゴ狩り
飯田 うた(大野)

あの世の夫ととさんなんと言うらむ

「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)

次号発行予定九月(原稿締め切り七月末日)

編集後記

茨城県で始まったシルバーリハビリ体操も昨年10周年を迎え、県内の指導士2,200名が一堂に会し、記念のフォーラムを10月30日笠松運動公園体育館で開催しました。この10年の間に参加される人も年々増え、介護予防の効果も実証されています。毎月・毎週、皆さんで集まって体操だけでなく仲間との語らい、ふれあい、笑顔がこれからも続きますように私たち指導士も頑張ります。(編集委員・TI)