

「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17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。



守谷市役所前にて 2014.4.10

「健康で生き生きと暮らせるまちづくり」を目指して

「シルバーリハビリ体操」の平成25年度の実績は、市民の参加者延べ22,682人、指導士延べ4,994人で、年々増加傾向にあります。今年3月には守谷市で「シルバーリハビリ体操の効果検証」の報告会が開かれ「茨城県立健康プラザ」の小澤多賀子研究員から報告がありました。

◆守谷市では

- ・体操指導士による体操普及活動が、軽度の要介護認定者の増加を抑制し、地域の介護予防に一定の貢献をしている。
- ・体操教室が多く、長期にわたり開催されていると共に、参加者の継続期間も長く、「体操を続けていきたい」と考える人が多い。

これらの状況を踏まえ、平成26年度は守谷市と「シルバーリハビリ体操推進事業委託契約」を交わし、連携を取りながら活動を推進していくことになります。

「健康づくりと生きがいづくり」を合言葉に、今後とも市民の皆様や行政の皆様と共に「健康でいきいきと暮らせるまちづくり」を目指して、一層充実した活動を続けていきたいと考えています。皆様のご指導とご支援を心から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 会長 原田義徳）

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



▲ 神栖市との交流会 2014.5.29

▼ 高野公民館まつり 2014.5.31



▲ 合同学習会 2014.5.12

▼ 126コース 3級指導士養成講座 2014.6.23



みなさんの声

田中 秋子さん

おかげさまでずっと元気に過ごしてきました。体操を始めたのは4年前からです。やはり、足が大事ですから毎日の散歩を欠かしません。そしてこの体操がすごく楽しみになっています。

他に趣味としてカラオケで唄ったり、バイクも好きなんです。身体が丈夫になったので、旅行にも行きたくなりました。会のみなさんに感謝でいっぱいです。

体操歴4年 松風



山戸 昌さん

若いころは山登り、今はウォーキングです。61歳の定年後、10年ほど植木の仕事に就きました。現在は庭木の手入れを楽しんでいます。以前、腰痛になり歩くのは500mがやっとでしたが、ばたかの体操を昨年9月からやり、距離が伸びていくのは嬉しい限りです。これからも続けますが、体操だけでなく皆さんと和づくりの何かが欲しいです。体操歴10か月 若葉体操教室



加藤 博子さん

暖かい先生方ご指導の下「月曜日は、ばたか」そして「継続は力なり」と92歳の私はありがたく、春夏秋冬を楽しく参加させて戴いております。帰りはすぐそばのマーケットへ立ち寄り、手料理を楽しむべく、安くて栄養のある魚肉・野菜・果物・その他をショッピングカーに一杯つめ込み自宅につくのが、もう一つのおまけの楽しみなんです。

体操歴6年 文化会館



島村 直子さん

陶芸が好きで介護の仕事も今までやってきましたが、重いものを持ち上げるので、腰が痛くなり、ギックリ腰にもなりました。ばたかの体操は、ここが始まった昨年4月からやっています。おかげで、痛みは無くなってきました。続けることが大事ですね。集まる皆さんとのお喋りも好き。これからも陶芸の道を歩みながら、元気に年をとりたいですね。

体操歴1年2か月 守小教室



体操風景紹介

さわやかな熱気とレベルの高い

サロン「御所ヶ丘」



サロン「御所ヶ丘」のある御所ヶ丘小学校を5月20日(火)に訪れると、爽やかな青空の下、児童たちが運動会の練習をやっていました。ここは平成18年4月に始まった経験豊かなところ。会場は体操を行いやすいように、工夫された教室を利用しています。指導士は田子かほるさんを中心に、渡部昇さん、菅野政美さん、鹿島和枝さん、久保田富美子さん、於曾能芳子さん、奥島結子さんと豊富なメンバーが揃っています。

午前10時、男性4人、女性22人が集まったところで、田子さんはユーモアを交えながら、4月、5月に誕生日を迎えた4人を紹介し、ハッピーバースデーを皆さんで合唱して祝い、さらに今日は3週間ぶりだったので「エイ、エイ、オー!!」と力強い声を張り上げました。まず、上半身の体操を久保田さんが、腕を組み、上に、背中へ、肩のストレッチも。肘を合わせて背筋を伸ばし、サルまね体操も。田子さん、奥島さんは膝を抱えて、股関節の柔軟性を高めます。腰やお尻を左右に振ったり、失禁予防も。皆さん真剣にまじ

めに行っていました。

説明を聞きながら、みんなの動きを一所懸命に追っている人がいます。「東京から当地に来たばかり、娘に連れられて2回目です。家に居るより楽しいので続けていきたい」と高橋トシさん(88歳)。床に寝て行う体操は於曾能さん、鹿島さんが座布団を敷いて右足を伸ばし、左足を右足の下に置いて力を入れます。皆さん私語は少なく集中して行っていました。身体の動きもよくレベルの高いことが分かります。「友人に誘われ参加して3年目。終わった後の爽やかさがいいですね」と西塔美智子さん(72歳)。4年前から来ている山口善市さん(72歳)は「前に脳梗塞を患ったので気をつけています。他に元気館へも参加しているので、身体の調子が戻ってきたようです。体操は公民館の広報で知りました」と語っていました。

一通り終了した11時40分、指導士全員で反省会を。次への課題を話し合います。田子さんは「寝たきり予防を前提に、サロンに集まる皆さんとの触れ合い、あたたかい雰囲気づくりを大切にしていきます」と話しました。

高齢者熱中症予防

症状……吐き気・発汗・足がつる・倦怠感

予防……①喉の渇きが起こる前に早めの水分補給

②水ばかりでなく麦茶・経口補水液
(水1,000ml、砂糖大4、塩小1/2、レモン)
等を冷やしておいて飲み体内から体温を下げる

③寝起き、10時、3時、寝る前に水分補給

④自分では暑さを感じ難くなっているの
で部屋の温度は28度になるようにエアコン、扇風機等で工夫

⑤日中の外出はなるべく避ける

緊急処置

レベル1: 水分がとれるときは、冷たい飲み物を飲ませ、涼しい場所に移し、濡れタオル等で冷やす

レベル2: 自分で水分が取れないときは病院へ

レベル3: 意識が無い、体が熱い、歩けない時はすぐ救急車へ

(朝日新聞掲載より)

食欲がない時

おすすめドリンク

(2人前)



ごま風味ミルク……黒すりゴマ大2、牛乳2カップ、黒砂糖大4(全部をよく混ぜる)



梅酒ヨーグルト……梅酒1/2カップ、ヨーグルト200g、牛乳1/2カップ、蜂蜜大2
(全部を混ぜ氷を入れ、レモン小1を加える)



抹茶ミルク……ヨーグルト1/2カップ、牛乳1.5カップ、オリゴ糖大1、抹茶大1
(ヨーグルトに抹茶を少しずつ加え残りを混ぜる)



きなこ牛乳……牛乳2カップ、黄粉大3、蜂蜜大2
(牛乳に黄粉を入れて混ぜ蜂蜜を入れる)

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SA「パサール守谷」オープン

「パサール守谷」は、常磐自動車道上り線の守谷サービスエリアを全面改修し、本年3月19日装いも新たにオープンしました。飲食店、お土産店など20を越える店舗が揃う商業施設です。施設のTX線側には一般道利用者の駐車場があり、高速道路利用者以外の人でも利用できます。

施設内は、地元の農産物直売所や注目の店もあり、地元の利用者も多く、休日にはたくさんの人で賑わっています。

ほかに、SAでは初めて災害に備えた防災拠点としての機能をもつ施設として、自家発電設備や井戸、ヘリポートなどの各種の防災機能が整備されています。



標語

健康はいきいきヘルスで根気よく
ぱたかぱたかと大声出せば
頭すっきり活気みなぎる

倉持 清(北守谷公民館)
倉持 清(北守谷公民館)

川柳

湯沸しのピーピー音に急かされる

高橋 御幸(御所ヶ丘)

俳句

梅雨寒や心おきなく長電話
ぬれている露草の色手に移し
微風そよかぜに七彩なないろに揺れ矢車草

久米山トミ子(みずき野)
酒寄 敏子(みずき野)
加藤 博子(久保ヶ丘)

短歌

舗装路のすきまに可憐に咲いていた
指先ほどの赤いポピーの花
澄み渡る静かな空に飛行船
どこへ行くやらゆったりと浮かぶ

飯田 うた(大野)
岡田八重子(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)

次号発行予定十一月(原稿締め切り九月末日)

編集後記

春に芽吹いた若葉は強い太陽の光を浴びて、今ではしっかりした濃い緑の葉に成長しています。守谷指導士会では、設立期より試行錯誤の活動を重ねて参りましたが、今日では多くの皆様方から支持され大きな輪として広がっています。いつまでも元気であるために、多くの方々に参加して頂けるよう、広報誌「ぱたか」はこれからも活動の身近な情報をお届けしていきます。体操教室で懸命に取り組む姿や明るい声とその笑顔は周りの人々に元気と勇気を与えています。(広報委員F.O)