

「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18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。



体操の普及活動で市民の健康づくりに

守谷市介護福祉課長 堀 浩

市では、市民の皆さんに住みなれた地域でいつまでも生き活きと暮らしていただくために様々な介護予防施策を実施しています。

シルバーリハビリ体操は、市の委託事業としてシルバーリハビリ指導士会のみなさんに普及活動をお願いしています。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、軽い障がいのある方などを対象に考案されたものですが、実際にやってみると、日常に取り入れやすく、とてもいい体操だなと感じました。

体の左右のバランスが悪くなっていたり、イメージとおりが動かなかったりということがわかり、まだ数カ月ですがこの体操を自分なりにやりつづけて、動ける体になってきていると実感しています。

先日、体操を考案された大田先生に実際にお会いする機会がありました。先生は大変若々しく、充実している時間を過ごされていることが伝わってきます。先生の教えを受けて活動をしている守谷市のシルバーリハビリ体操指導士の方々も、大田先生と同じく生き活きとされているわけです。

今後も素晴らしい活動を継続していただき、多くの方々に体操の素晴らしさを伝え、また市民の健康のために活動していただきたいと思っています。

守谷市シルバーリハビリ体操指導士会のホームページ

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



▲ 新しい指導士の誕生 126コース 2014.6.26

▼ 健康スポーツフェスティバル 2014.10.26



▲ 商工まつり 2014.9.27

▼ つくば指導士会交流研修会 2014.11.5



♡♡ みなさんの声 ♡♡

佐々木 和恵さん

「ばたか」の体操を始めたのは1年前からです。近所の友人に誘われて北守谷公民館の教室に来ています。午前中は仕事があるので、午後から参加できる場所になります。今までに水泳、ダンス、バレーボール等の運動を楽しんできました。大病はしていませんが、膝痛で左は手術をしたんです。痛みが進行しないのは体操のお蔭と感謝しています。

体操歴1年 北守谷公民館



高羽 君江さん

上町教室開所より参加しています。若い時よりボウリングが好きで最高スコア262点を記録したこともあります。

「ばたか」に週2回参加し、体調も大変良く1日2〜3回体操することもあります。12月で83歳になりますが、先日は家族とディズニーランドに行き1日中歩きましたが、途中で足のマッサージ、つま先上げなどをしたので全く疲れは感じませんでした。ばたかに参加して体操の成果をしみじみと感じ、自己管理も出来るようになりました。体操歴6年 上町



小宮 康さん

現在下新田の副会長を勤め、ばたか体操・ウォーキング・デッサン教室、以前には守谷オーケストラでクラリネットを担当していました。運動と文化系と趣味も多彩で毎日充実した日々を過ごしています。健康の為には足腰を強くすること、歩くことは大切です。ばたかでは下肢の体操が重要だと考えています。82歳の今でも何事にも積極的に参加し熱い気持ちを持ち続けるよう努力しています。

体操歴5年 八坂



古村 信子さん

ミ・ナーデのサロンで、手芸をしたり、音楽手話を習ったり、月1回のシルバーリハビリ体操をやっていきます。体操のある日は仲間が増えます。

学びの里で始めてから楽しく続けていきます。お陰様で元気です。「サロンにいらしてください」お薦めです。体操歴5年 ミ・ナーデ



体操風景紹介

集まりが楽しいサロン「根切」公民館

子供ヘルパーと一緒に「ばたか」を



平屋で普通の一軒家のような根切公民館を8月4日(月)、午前10時に訪ねました。8畳の和室3部屋とダイニングキッチンの間取り。襖(ふすま)を外した和室に、8人が集まって談笑しています。出前サロン根切は、平成17年5月に始まり、第一曜日、第三土曜日の午前10時から12時に行われています。

今日は子供ヘルパー(高野小・高学年)の生徒と一緒にです。

10時40分、7人の小学生が黄色エプロンを身に着けて集合、体操の始まりです。指導士は澤井明美さん。みんなで自己紹介の後、「ばたか」の発声でスタート。肩を上げて落とす、腕を組み、サルまね体操と続いて、

子供たちの身体の柔軟さに目を見張ります。

上腕二頭、三頭筋の体操では、高齢者と子供たち7組が上腕筋を触れ合い、和気あいの雰囲気です。猛暑の続く中ですが、ガラス戸を開け放し広々とした和室は、風の通りがよくクーラーはつけなくても快適です。

このサロンに当初から参加している4人は、岩田ちよさん(89歳)「膝痛ですが体操をやると3日目位から膝が楽になります。ここの昼食も楽しみ」。瀬尾操さん(85歳)は「身体は丈夫で、キュウリ作りも現役。押し車で来てみんなとお喋りがいい」。寺田とし子さん(82歳)「続けてこられたのは健康のおかげ。みんなとずっとやっていきたい」。吉岡富江さん(78歳)「膝痛もやわらいできたので、みんなと一緒に大切にこれからも続けます」と元気な発言。皆さんに共通するのは一緒に声を掛け合いながら、ふれあいを大切にする楽しさです。

子供ヘルパーは、高野小の4、5、6年生が対象で、今日は6年生が2人、5年生2人、4年生3人の7人が来てくれました。サロンでの実習を経験して地域の中で、介護の心を育てることを目指しています。6年生の高木怜連君は「ばたかの発声は難しかったけど、これからも続けます」と楽しそうに話し、子供たちの明るい笑顔にパワーをもらいました。

指導する澤井さんは「体操を通して地域の交流と活性化を図りたい。サロンの回数は月2回ですが、もっと多くしたい」と抱負を語りました。



風邪の予防対策

- 外出から帰ったら手洗い、うがい
- 免疫力を下げないように体温を上げる
- 全身の血行を良くする
- 十分な栄養と休養と睡眠

食事へのアドバイス

- ◆ スパイス(生姜、にんにく、カレー粉、七味、山椒)を活用して塩分控えめに
- ◆ タンパク質、ビタミンA(人参、かぼちゃ等)、ビタミンC(かぶ、大根の葉、ブロッコリー、サツマイモ等)、野菜(根菜)を十分にとる

ミルク味噌汁

● 材料2人分

豚もも薄切り	80g
大根	50g
人参	3cm
しめじ	50g
だし汁	150cc
日本酒	大 1/2
牛乳	300cc
大根の葉	30g
味噌	25g

● 作り方

- ① 豚肉は2cm幅に切る。大根、人参はいちょう切り、しめじは石突を取ってほぐす。
- ② だし汁に酒、豚肉、大根、人参、しめじを入れて火にかけ、材料が柔らかくなったら、牛乳と小口切りにした大根の葉を加え温める。味噌を入れてひと煮立ちさせる。



新しく開設した教室 ウェンズデーばたか



▲▼北守谷公民館



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

伝承「家康公の水飲みの井戸」の跡

野木崎の椎名家には、次のような歴史的な出来事が古くから伝えられております。

1615年5月大阪夏の陣を終えた徳川家康は、その年の秋、民情視察と鷹狩を兼ねて武蔵国、下総国等のいくつかの村を巡行しており、その巡行地の一村として野木崎村を訪れ、椎名家に2泊3日滞在したという史話によるものです。

ご当家は、当地において450年を超える歴史のある旧家で、樹齢数百年を思わせる楠、榎(かしのき)の木立、竹林などに囲まれた閑静な佇まいです。その敷地内に、家康公が滞在中に使われた井戸の跡の標柱とその由来を記した表示板が、守谷市教育委員会によって設置されています。また、ご当家では立野の拝領に感謝の意を込めて東照権現を祭祀し、毎年家康公の命日には祭礼を行っているとのこと。



「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)

つばくろよいとしき子らと南への

苦難の旅路これもさだめか

飯田 うた(大野)

リビングに降り込む日差し眩しくて

ゴーヤの葉影まぶたにそよぐ

木村 幹(北守谷公民館)

秋の日に北海道へ自転車で

孫娘はリュックに希望ふくらませ

岡田八重子(大野)

ゆれゆれて秋桜の紅濃し薄し

黒沢 尚子(みずき野)

新米の喜び新たな朝餉かな

加藤美智子(みずき野)

老ひし身と互いに笑って敬老日

高橋 マサ(みずき野)

敬老とて車椅子ショッピング恵まるる

加藤 博子(文化会館)

図書館へ続く裏道蕎麦の花

落合 秀子(御所ヶ丘)

星月夜湖底に沈む村のあり

大沢美代子(御所ヶ丘)

サロン衆笑顔で会える我が航路

稲葉ユキエ(西板戸井)

月の土地なにか本当に買えそうな

水谷 武一(御所ヶ丘)

三年半パタカの友にはげまされ

渡邊カツ子(北守谷公民館)

富岡町から来られた私たちの仲間です

年重ねサロンの友と

豊年踊りで若返り 小菅はる子(大野)

絵手紙コーナー新設しました。ふるってご応募ください。第一弾は、御所ヶ丘サロンの杉坂昭子さんの作品です。



次号発行予定 三月(原稿締め切り 一月末日)

編集後記

今年は例年になく大災害が多く発生し、たくさんの方が被害を受けてしまい、本当に心が痛みます。守谷は幸い大きな被害に会わず、市制になって12年、TX開業9年が経ち全国的住みよい街の上位にランクされるような市に成長しました。嬉しいですね。

これからも「ぱたか」のおかげで健康で長生きできたとっていただけるように、指導士一同切磋琢磨してまいりますのでよろしくお願いいたします。

(広報委員N.S)