

「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21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。



## 高齢者に生きがいの持てる「ぱたか」

守谷市民生委員児童委員連合協議会 会長 村田 昌

守谷市シルバーリハビリ体操指導士会が、10周年を迎えられましたこと誠におめでとうございます。過日の記念式典は大盛況でした。内容も濃く充実しており皆さんの知恵を出し合い一丸となった取り組みには、感銘を受けました。

10年の歩みから組織の拡大と共に体操教室・出前サロンの実施回数及び参加者数とも増加・成長されましたご苦労に対して敬意を表します。特に、出前サロンは地域に密着した活動で、地域の仲間づくりにも「ぱたか」が貢献されていると感じています。また、「広報誌ぱたか」を拝読して、各種イベント情報から体操教室、そして文芸欄と地域のコミュニティ誌としての役割を果たしていると思います。

高齢化社会が進む中、健康寿命を延ばすことに、今日までの指導士会の皆さんが行っている介護予防事業が効果を上げているものと思われまます。私達、民児協のなかにも指導士会で活動している会員も多くおりますのでお互いの情報交換を図りながら、高齢者の皆様が生きがいを持って生活できる環境づくりを目指して行きたいと考えています。10年を節目とし、今後とも指導士会の皆様方の果たす役割は大きく、地域社会でご活躍されますことを期待しております。

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



学びの里での炊き出し 2015.9.29



赤い羽根共同募金活動 2015.10.3



ジュニアボランティア養成講座 2015.10.18



老人スポーツ大会 2015.10.21

## みなさんの声

### 染谷 一さん

若い頃からスポーツは、行うのも見るのも好きでした。農作業や庭木の手入れ等の、体を使うことも苦にならない方でした。しかし、喜寿を過ぎたこの頃、心身共に衰えを実感しています。「ばたか」を始めて約3年になりますが、理に叶った筋力の鍛え方等を、改めて学ぶ事が出来、これからの体の衰えをカバーしていきたいので、参加し続けたいと思っています。



体操歴 3年 立沢

### 古谷 節子さん

体に良いことは続けるのが一番ですね。私は「ばたか」をやる前から、自彊術(じきょうじゅつ)という、大正初期から始まった健康体操もやっているの、いまは両方です。この教室は、皆さんと和気あいあいの雰囲気出来るのが嬉しいです。指導する先生方も一所懸命で尊敬に値します。体調はいいのでこれからもいろいろなサークルに参加して楽しみです。



体操歴 3年 大野健康体操

### 深堀 等さん

体操を始めたのは9月からです。近くにある御所ヶ丘小の料理教室に行ったのが縁で、ここのリハビリ体操を月曜、木曜の2回回んでいます。若い頃は、野球、ソフトボールが好きでやっていました。今は読書と釣りです。体はまだ慣れないので体操をやった翌日は筋肉痛はありますが、そのあとラクになるリアル感がいいですね。この教室は女性が多いので、男性に呼びかけてほしいです。



体操歴 2か月 木曜ばたか文化会館

### 野口 久江さん

以前、市職員だったので、出前サロンのお手伝いをしたのが10年前です。それがきっかけでリハビリ体操を始めました。それ以来、皆さんと楽しくやっています。ストレッチも歩くことも好きで、体に悪いところはありません。幸せですね。この教室は皆さんと気兼ねなく、和気あいあいと過ごせるところが魅力。家にいるより元気になります。男性が不在なので来てほしいわ。



体操歴 10年 守谷

## 体操風景紹介

## 金曜サロン

少なくとも元気いっぱい

お喋りは和やかで楽しい嚙下体操

秋晴れの好天に恵まれた10月9日(金)、午前10時30分、シルバーリハビリ体操を行っている「金曜サロン」を訪ねました。

総合守谷第一病院から、二つほど道を隔てた場所にある松前台5丁目会館は、平屋で普通の家屋です。入口には「松前台5丁目自治会コミュニティ・ハウス エム・ジー」の表札がかかっていました。中は三畳、八畳の和室と、板の間で十畳ほどのキッチンルームの3部屋。体操はテーブルのあるキッチンで、椅子に腰かけて行います。

指導士は鹿島和枝さん、嶺美佐子さんです。参加したのは大坪幸子さん、小川ミヤ子さん、篠田明子さんの3人。いつもは7人のメンバーですが、今日は結婚式などの行事が重なって少なくなりました。でも元気いっぱいの3人は、身の回りや体のこと、お墓のことなどで話が盛り上がり、嚙下体操は必要ないくらいです。

体操は、11時になって鹿島さんが上肢を。椅子に腰かけ背筋を伸ばして指を組み肘よせ。肩甲骨を広げたり寄せたり、肩の上げ下げもストレッチになります。さらにサルマネ体操、指を引っ掛けて握力の強化などを行いました。嶺さんは下肢。手と足を伸ばしてから、ゆっくり戻します。足を上げて開いたり、足指を曲げて回して柔軟にすることも大切です。

81歳の篠田さんは体が軟らかく、足は軽々と上がるし笑顔が今日の日差しのように明るいのです。大坪さん、小川さんも同様です。最後は嚙下で「ぱたか」と大きな声をあげました。指導士の説明はわかりやすく丁寧です。

金曜サロンは、松寿会という老人会で、ぬり絵、編み物などを市内の白寿荘で月1回行われ、その後、すみれ会になって、3年前に7人が集まって作ったサークルです。

指導した鹿島さんは「体操の基本を忠実にやって、この笑顔が続けてほしいわ」、嶺さんは「皆さんがこの体操で、いつまでも元気でいてほしいし、自分のためでもあります。友だちが沢山できて、まちを歩いて声をかけられるのが嬉しいです」と語り、リーダーの内田昭子さんは「サロンでは和気あいあい楽しく、そして無理をしないで長く続けることが大切」と話しました。



## 食育コーナー

### 「ワ－痩せた！」は危険信号かも…



ここ半年で体重が2～3kg減った方は要注意です。それは低栄養かもしれません。低栄養とはタンパク質など体をつくるもとになる栄養が不足している状態の事で、免疫力が低下して肺炎などの感染症にかかり易くなります。

#### 予防は……

1. 栄養バランスのとれた食事をし、動物性タンパク質を意識してとりましょう。
2. 食欲のない時は数回に分けて食べましょう。
3. おかずを優先して食べるなどの工夫をしましょう。

#### 栄養たっぷりの鍋をどうぞ



### ごはん入り肉団子鍋

(1人分 摂取量 431kcal、塩分 2.1g)

#### ● 材料 2人分

豚挽き肉 75g、冷ごはん 75g  
A(長ネギ 2cm みじん切り、生姜 1/2片 みじん切り、卵 1/4、味噌 小1)  
白菜キムチ 150g、かぼちゃ 100g、にら 50g  
もやし 100g、にんにく 1片、だし汁 3カップ  
味噌 大1、煎り白ごま少々、ごま油 小2

#### ● 作り方

- ① 冷ごはんを良くつぶして豚挽き肉とAを混ぜ、ひと口大にまとめる。
- ② かぼちゃは5mm厚さに切る。にらはざく切りにする。もやしはひげ根をとる。
- ③ 鍋(土鍋は不可)にごま油・つぶしたにんにくを入れて熱し香りがたったら一度火を止めてだし汁を入れ煮立て、肉団子を入れて2～3分煮、あくをとる。キムチ・かぼちゃを加え軟らかくになったら味噌・にら・もやしを加えてサッと煮てごまを振る。
- ④ 豆腐・油揚げなどを加えても美味しくなります。

## お知らせ コーナー

介護をする人に  
やさしい社会へ

### 介護マーク



外出先でこのマークを見かけたら、温かく見守ってください。介護を行う人の精神的負担を軽くするためのマークです。

市役所で無料配布  
しています

## 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

### 守谷の鬼怒川と利根川

まだ記憶に新しい「関東・東北豪雨」。常総市では鬼怒川が決壊し、大規模水害に見舞われました。その鬼怒川は、守谷市野木崎において利根川と合流していますが、そもそも両河川とも、守谷市は流路でなかったと言われていました。

1590年、江戸に入府した徳川家康は、江戸時代にわたって水害防止、新田及び舟運開発などを図るため、治水工事を行っています。

鬼怒川は、つくばみらい市の寺畑より東流し、杉下において小貝川と合流していたものを、寺畑付近より守谷市の板戸井方面の台地を開削し、野木崎にいたる河川工事を行い、利根川と合流させています。また、この工事よりさき、東京湾に注いでいた利根川を、埼玉県久喜市の栗橋町付近より東方へ流路を変えるため、茨城県と千葉県沼や川と繋ぐなどの河川工事を行い、銚子市から太平洋に注ぐ流れとしています。



橋に向かい下流 左「鬼怒川」 右「利根川」

#### 標

#### 語

#### 川柳

#### 俳句

#### 短歌

「ロコモ」に負けるな  
「ぱたか」とともに杖いらす

松見 秀一(美蘭南)

ヘルス体操参加して

パタカをまたかと聞き違へ

鈴木 晃(クラブ松ヶ丘)

桜ちりイチョウいろづく境内に  
今日も響くよパタカの声が

N マサ子(栄町)

さそわれて楽しきパタカ休まずに

明日への道と今日もはげまん

松崎 幸子(栄町)

ぱたか来て身体と口と心まで

ほぐれ家庭も円満に

サローネけやき一同

七日振りおしゃべりはずむげんき館

斉藤 ミヨ(スマイル)

両腕を輪にして眺む今日の月

黒沢 尚子(みずき野)

夕暮れて寒さに追われ鍋支度

加藤美知子(みずき野)

あれにこれ茸の季節豊かなり

高橋 マサ(みずき野)

生きるため猫もろこしを食べている

見ない振りして後戻りする

小菅はる子(大野)

秋深くすかし枝にて満天星

寒さ身にしむ朝露光る

岡田八重子(ふれあいサロン)

夕まぐれ風にゆられて笹ユリは

飯田 うた(ふれあいサロン)

(体操参加者の作品です)

## 「いきいきヘルス体操ぱたか」文芸欄

次号発行予定三月(原稿締め切り一月末日)

### 編集後記

日影が長く感じられると秋の始まりです。そして食物の収穫時期です。何と云っても代表的なのが主食の新米です。またハクサイなどの野菜、脂ののったサンマや秋鮭なども店頭に並びます。さらに見るだけでもうれしい松茸、柿やみかんなどの果物も秋を感じさせる食べ物ですね。いつまでもおいしく食べられるよう、健康で暮らすためにリハビリ体操と一緒に続けましょう。(広報委員 H・S)