

「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34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。



石岡市との交流会 2019/11/25

シルバーリハビリ体操指導士会の皆様へ

守谷市介護福祉課 課長 稲葉 みどり

日頃から指導士会の皆様には、守谷市の介護予防推進のために、ご尽力賜り感謝申し上げます。時代は平成から令和となり、高齢者を取り巻く環境も大きく変化しています。60歳退職は昔のこと、今や60歳代70歳代は、まだまだ現役であり、80歳代でも地域の中で活躍している方は多くいらっしゃいます。

自分の時間を使って何か活動する時に、必要なことは2つあると思います。まず一つ目は、何かやってみようと思える自分自身の元気さであり、二つ目は、活動を共にする仲間です。何かにチャレンジすると、自分自身の「役割」ができ、それがやりがいとなり、元気さに繋がっていると思います。また、活動を楽しむ継続するためには、仲間が必要です。指導士会の皆様もこの「ぱたか」と出会い、地域の方と一緒にシルバーリハビリ体操をすることで、新たな交流が生まれ、顔の見える関係で繋がるこの活動は素晴らしいと感じています。

指導士会の皆様には、この素晴らしい活動をこれからも維持していただき、守谷市全体に元気さを伝えていただきたいと願っています。

守谷市シルバーリハビリ体操指導士会のホームページ (過去の広報誌を閲覧できます)

守谷市体操

検索

または <http://moriyapataka.com> で検索してください

教室紹介

栄町公民館

栄町は、守谷駅近くの町名で長い歴史のある地区です。栄町公民館は、守谷にもある明治神宮の隣にあります。10年前に体操は始まりました。最近は、新しい人も増えて体操の参加者は10数名で行っています。

特徴として、シルバーリハビリ体操を始める前に「滑舌トレーニング」を行います。「あめんぼ 赤いな あいうえお」「柿の木 栗の木 かきくけこ」このように、50音を全て大きな声で唱和したあとシルバーリハビリ体操を始めています。

栄町公民館は、全ての体操ができる環境にあるので、1ヶ月の間に多くの体操ができるようにローテーションを組んで行っています。現在の参加者は全員女性で、これから男性の参加者が増えればと思っています。



美園南ふれあいクラブ・游友



新年初の体操教室にお邪魔し、お話を伺いました。あまり運動していなかったけれど、どの筋肉を使っているかなどの指導を聞き、意識して体を動かすようになったら、膝や腰の痛みが楽になった方。指導に従って体を動かすことで、自分の体を大事にする気持ちになった方。特に気に入りの体操があって、それを家でもよくやる方。ここに来て、指導士や仲間とワイワイやるのが楽しい方・・・

「ずっと続けたい」という発言には拍手が起き、参加者の皆さん・指導士の気持ちがひとつにまとまっていて、とてもいい雰囲気でした。

毎週木曜日午前中、会場の北守谷文化会館の近隣にお住まいの方30名程が体操に参加しています。指導士は、皆さんが興味を持って、何時でも・何処でも体操を行えるよう「起立」「椅子」「寝て」「床」の体位を週別に組み立てている他、参加者の体調にも配慮した優しい体操進行を行っています。ここでは、月曜日も毎週体操教室があるので、月・木曜日の週2回参加している方もいます。12月には、会館を利用するグループのボランティア作業があり、今回は草花の植え替えで、和気あいあいの作業でした。多くの皆様の体操参加をお待ちしています。

木曜ぱたか文化会館



こぼれ話

毎回使わせていただいている教室を、年に一度、大掃除します。棚の上、棚の中、窓ガラス、蛍光灯などピカピカになりました。家では何もしない(であろう)男性陣のチームワークの見事さ!(家の掃除も手伝ってほしいわね。) 気持ち新たに、さあ体操を始めましょう! (みずき野サロン)

「ポーッと生きていんじゃネエヨ!」怒鳴られ続けて八十路越え。パタカに誘われ、先生・お仲間素敵な女性のみ。お蔭でホッとしています。(御所ヶ丘2丁目みんなの広場)

「嚙下体操でゴクンに気をつけるようになって・・・ビールがおいしくなった!」と男性参加者が言ったら、拍手と笑いが起こった。(美園南ふれあいクラブ・游友)

イベント・活動紹介

守谷市・石岡市体操指導士会交流研修会

令和元年11月25日(月)ふれあいの里石岡ひまわりの館で、守谷(38名)石岡(49名)の体操指導士と市職員が参加して交流会が開催されました。

初めに、石岡・守谷市の指導士会会長の歓迎・訪問の挨拶と各々の指導士会の紹介がありました。次に石岡市地域包括支援センターの担当者が市の支援制度について説明を行いました。

会場を変えて、守谷市は椅子での体操を行い、石岡市はいつつ体操他の体操実演をし、体操後、参加者全員で意見交換しました。さらに昼食をとりながら親睦を深め、指導士142名・教室95か所の石岡市シルバーリハビリ体操指導士会の皆様の情熱と、石岡市のシルバーリハビリ体操への手厚い支援を強く感じました。

※ 交流会を通して、いかに参加者の安心安全に心がけているかを感じました。(I・T)

※ ポイント制度など、石岡市の介護予防に対する本気度に感心しました。(I・E)

石岡市体操指導士会の皆様、細やかなおもてなしありがとうございました。



親睦を深めた奥久慈への研修旅行

2019年10月30日、青空の下、47人を乗せたバスは、奥久慈へと。車中研修として、40分間、ホームページ委員会作製の「体操指導士のあゆみ」のビデオ鑑賞。歴代4会長のコメントや10周年記念式典など結成14年の歴史が解り易くまとめられたビデオを鑑賞しました。

久慈川沿いは、台風19号と豪雨災害の跡に心が痛みました。袋田の滝を見学した後、リンゴ狩りを楽しみました。指導士の研修と親睦を兼ねた素敵な旅でした。

※ 親睦研修旅行に参加して先輩との交流が深まり、意義のある1日でした。車中でのビデオ鑑賞では、歴代の会長の紹介、他指導士会との交流の様子、市のイベントへの参加等、活発な活動内容をも見ることが出来、大変参考になりました。(O・Y)



学習会

■ 令和元年10月24日(木)午後、取手市立市民会館ホールで、県南14市町村の指導士・行政関係者600余名が参加し、「県南地域フォローアップ研修会2019」が、盛大に開催されました。

大田先生は、「気象の警戒レベル5ではく自分の身は自分で守る」ことが求められます。超高齢社会では高齢者自身が変わらなければならず、く学ぶから変わる」知識が必要です」と話されました。2つの講演後、全員でシルバーリハビリ体操実技を行い、大会宣言を唱和し、閉会しました。



■ 11月29日(木)第4回の学習会は、「体操についての自信と自覚の再認識」をテーマに一級指導士から、「他人の間違いを指摘したり、非難をするのではなく、良いところは褒め・認め、また自分で出来るところを取り入れることが大切です」とアドバイスがありました。新人の指導士の皆さんは、積極的に質問していました。

■ 2月6日(木)今年度最後の学習会では、体操技術の更なる向上を目指し、体操ビデオを見て細部動作の確認をしました。第4回でのアンケートで質問があった体操についても討論し・説明がありました。

また、体操参加者の健康維持・増進を図る目的で、健康プラザが作成した「健康紙芝居」を各教室で順次活用していきます。

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。

第4回県南地域一級指導士交流連絡会報告

第4回県南地域一級指導士交流連絡会が、令和元年12月10日、つくばみらい市世代ふれあいの館で行われました。

初めに、健康プラザから、シルバーリハビリ体操の県内外における最新情報について報告されました。県内の指導士養成数は、9,113人（2019年12月1日現在）です。県外でも12県75市町村で指導士が養成され誕生しています。今後、シルバーリハビリ体操の仲間は、全国に増えていくと予想されます。

続いて、守谷、阿見、つくばみらい、石岡、取手の5指導士会から、3級養成講習会の経験発表があり、受講生の減少は、各指導士会共通でした。次年度から、3級養成講習会期間が5日間になります。

その他、人生100年時代を、元気に、楽しく、健康に過ごしていくために作られた健康紙芝居についての説明があり、今後の活動の中で活用していこうと確認しました。



絵画



松谷真知子指導士遺作
二科展入選作品

次号発行予定 令和二年七月（原稿締切り 五月底）

川柳

ドーピングまでしてほしいか金メダル

北奥みどり（御所ヶ丘二丁目
みんなの広場）

俳句

枯ススキ野原で揺れて冬間近

小林 興子（クラブ松ヶ丘）

上腕二頭筋ぐっと鍛えて秋の空

福永 滋子（みずき野サロン
水曜日）

短歌

初春のパタカに向い誘い合う

明るい声に街も輝く

伊藤 守男（御所ヶ丘二丁目
みんなの広場）

「小遣い」と旅立つ我にさりげなく

にぎらせし子の気遣いうれし

宇佐美洋子（松風サロン）

「シルバーリハビリ体操ぱたか」文芸欄

参加者の作品（敬称省略）

編集後記

日本は超高齢社会となり、多くの課題が指摘されています。中でも70歳以上の高齢者の認知症は3人に1人とされる時代になりました。科学の進歩に期待する一方、当指導士会は体操を通じて高齢者の健康づくりを支援しています。この2年間は、体操参加者や指導士の地域活動・体操関連での取り組み等を掲載してきました。

原稿や情報提供をして頂いた皆様に、厚く御礼申し上げます。今後も充実した誌面となるよう皆様のご協力をお願いします。（令和2年3月 広報委員一同）