「健康づくり」と「生きがいづくり」のお役に立つ　　第 36 号

いきいきヘルス体操

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。

QR コードでシルリハを体験してみて！

2020 年 11 月 19 日 3 級 207 コース生誕生(守谷)

シルバーリハビリ体操指導士会の活動について

守谷市長　　松丸　修久

シルバーリハビリ体操指導士会の皆様におかれましては、日頃より守谷市の介護予防に多大なるご理解とご支援を賜り、厚くお礼申し上げます。

守谷市の高齢化率は県内では比較的低い水準にありますが、平成 28 年 4 月に 20%を超え、令和 3 年 1 月現在では、22.9%と上昇を続ける中、シニアの皆様が生きがいを持ち健康的に暮らす「いきいきシニア王国もりや」の実現には、介護予防と健康づくりの取組が益々重要となっております。

そのような中、新型コロナウイルス感染拡大防止を踏まえた教室開催には大変ご苦労をいただいているところですが、引き続き皆様の健康づくりにご尽力いただきますよう、お願い申し上げます。

結びに、守谷市シルバーリハビリ体操指導士会皆様の、今後益々のご活躍とご健勝を祈念して、ご挨拶といたします。

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

名物さん

☆高橋　はな江さん　ふれあいサロン上坪

≪体操♪ウォーキング♪ゴミ拾い♪≫

お会いして第一声が「体操大好きなんです。」
その言葉通り、毎日上記 3 点を 10 年続けていらっしゃいました。「お陰で鼻風邪すら　ひいてないよ。」
それに加えて　土地改良区からは、昨年　町をきれいにしてくれているという事で思ってもいなかった感謝状を頂いたそうです。
道を歩いていて　ぱたかの発声が聞こえたら、その方がこの女性ですのでお声をおかけください。

☆髙倉　規矩子さん　　松前台七丁目　悠々会

9時　髙倉さんの「時間で~す」の声がかかり「は~い」と指導士。いつも明るい元気な声でパタカ体操が始まります。参加者さんへお土産として作ってこられるフンワリのシフォンケーキ！そのおいしさと言ったら、お店そのもの、バツグンです。作らないと腕が落ちると卵があれば、いつも作られるとか。
多趣味でおられパッチワーク、版画、麻雀・・・・
お部屋にはパッチワークの大作、そして棚にも沢山ありました。根気、努力の証、素晴らしい作品の数々です。
毎年　年賀状は版画です。　芸術家さんなのですね。
楽しい彼女「これからもコロナに負けず、いつも元気で笑って過ごします。」とお話されていました。

☆倉持　しげ子さん　つばさ会の名物さん紹介でーす

守谷市に引越しした翌年昭和58年頃から　ご主人を駅まで送った帰りに奥様が一人でゴミを拾い始めたそうです。
当時　駅までの道は草が生い茂っていて、草刈りをしたらすごい量のゴミが出てきたのがきっかけだそうです。
ご主人が17年前に退職されてからは　週に数回4km近い距離を2時間かけてお2人で行ったそうです。
そんなお2人の業績をたたえ、環境大臣、茨城県や守谷市から 5 回も表彰されました。頭の下がる 35 年以上の行いに　お2人は「まずは自分のため、そして自分の町が綺麗になることに達成感があって気持ちが良かった。」とさりげなくお話下さいました。

短歌　ありがとうこの手この指この体元気に動き心晴れやか　若杉田鶴（クラブ松ヶ丘）

俳句　ものの芽に明日への生命もらひけり　福永滋子（みずき野サロン）

川柳　大空と日の出をあおぎラジオ体操　山田由利子（高砂サロン）

第37号の文芸欄作品募集中！

37号に掲載する短歌，俳句、川柳を募集します。体操指導士を通して、または直に広報委員まで。
〆切は5月15日

フレイルってなあに？

フレイルとは日本語訳で「虚弱」と言う意味です。
健康な状態から加齢に伴って気力　体力が落ち要介護状態になる前の中間をそのように呼んでいます。

原因は

加齢に伴い筋力が衰え、疲れやすくなり、家に閉じ籠りがちになるなど心身の変化、社会的　環境的な要因です。

予防は三つの柱「運動」「栄養」「社会参加」

＊「**運動**」自宅でも出来る簡単な運動（ぱたか）
ウォーキング等

＊「**栄養**」食事のバランスの見直し(筋肉を作る蛋白質等)

＊「**社会参加**」友人、家族との会話、電話、挨拶が大切です。

家に閉じこもる

フレイル予防の３本柱

コロナ巣ごもり体操

下肢の水平移動（右・左）

下肢を前方に伸ばし、**膝頭**が上を向いたまま　水平移動を**ゆっくり**やってね。
下肢の筋力アップ

おいらはフォックス先生
顔は正面。足の高さはそのままだよ

足指のケア・股関節を柔らかくする

両手で足を下から**抱える**。かかとをおへそに近づけて。
無理せずそのままストレッチ。

かかとをおへそに近づけると
一番効果があるよ

足指のつけねから１本づつ曲げたり、そらしたり。

しっかり体を動かして！　先ずは歩きましょう！　下肢には７割の筋肉！
歩くときには足に合う靴を！　①かかとがある　②ふかふかしない　③滑らない
④クッション性がある　インターバル歩行　早歩き⇔普通歩き　もお勧め♡

「ぱたか」ってなぁに？

嚥下体操で「ぱ」「た」「か」と大きな声を出すことにより嚥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です。

免疫力アップ

ストレスをためない・身体を温める・質の良い睡眠・適度な運動・バランスの良い食事等　心がけたい要素はたっぷりありますが、今回はお料理に　注目してみましょう！　どこのご家庭でも　登場回数が多いメニューの一つである　‘’材料をアレンジしたカレー‘’をご紹介致します。

【材料】　（4 人分）　　〈1 人前カロリー385.5kcal・高たんぱく質 24.87g〉

豚ロース	300g	ジャガイモ	2 個	玉ねぎ	2 個
人参	1 本	長ネギ	1 本	レンコン	100g
ニンニク	1 片	ブロッコリー	少々	鶏がらスープの素	小 1
ごま油	大 1	カレールー	4 皿分	水	1ℓ

① 鍋にごま油を入れて熱します。② みじん切りしたニンニク、玉ねぎ 1 個、長ネギ半分を入れて炒めます。③ 次に角切りした玉ねぎ 1 個、ぶつ切りした長ネギを残り全部、豚ロース及び乱切りにした人参、レンコン、ジャガイモを入れて　一緒に炒めます。　④ 最後に水と鶏がらスープの素を入れて煮込みます。⑤ 煮込んでいる間にブロッコリーを茹でて盛付時に飾ります。⑥ 野菜が、柔らかくなったら火を止めてカレールーを入れ、再度 5～10 分煮込んで出来上がりです。　おいしく召し上がれ～

守谷スポット

常総運動公園の近くに、その昔徳川家康公が鷹狩りに来た時、鬼怒川の激しい流れの中、船頭に我慢してこの橋を渡りなさいと言ったと伝わる場所があります。　散歩がてらいかがでしょう

アマビエ・・・ありました

アサヒビール近くの道路のそばに、早くコロナ禍が終息しますようにと、立沢里山の会の皆さんが作られた可愛い、立派な藁作りのアマビエが立っています。

編集後記：　コロナ禍で、不要不急の外出制限がかかり、1 度は発行を諦めました。しかし思いきって全ての作業をオンラインに切り替えて作りました。なにもかもが冒険で初めての試みでした。

発行／２０２１年３月　　守谷市シルバーリハビリ体操指導士会
発行責任者／　光田政枝　　☎０２９７－４５－３２３４