# 「健康づくり」と「生きがいづくり」のお役に立つ 第 38 号

いきいきヘルス体操

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。



### 令和新時代のシルバーリハビリ体操教室について

茨城県シルバーリハビリ体操指導士連合会

つくばシルバーリハビリ体操指導士会 会長 大久保 勝弘

2025年には、団塊の世代全員が75歳以上になり、認知症は、約700万人に達します。

人生 100 年時代で健康長寿・健康寿命延伸の社会ですが、一方では、高齢者の介護予防や認知症の 抑制対策が重要となります。"シルバーリハビリ体操"を1名でも多くの高齢者に参加頂き、普及拡大する事 が大切だと思います。

コロナ禍の中での体操教室では、"三密と感染予防"を厳守し万全を期して、取り組んで頂いていると思 います。

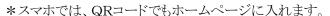
健康紙芝居の健康十訓を基本にして、フレイルにならない、健康づくりを提案して行きましょう。

つくば指導士会では、本年度の4月から、ホームページでコロナ禍の対策として、シルバーリハビリ体操 の動画配信を毎月2回しております。スマホでもご覧頂けます。

結びに、会員の皆様と高齢者の皆様で、"シルバーリハビリ体操"を全国一のモデルにして頂き、介護予 防・認知症対策に努力して頂けます事を、ご期待申し上げます。

### 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。







# お邪魔します



# つくしの会





松ヶ丘1丁目 町内の方の避難所になっている民家で、第2と第4木曜日の月2回 楽しくシルリハ体操を行っています。「近所の人の安否確認の為に 皆んなが、参加してくれるといいんだけどね。」と笑顔で一言。(コロナ禍の為、22人在籍中、本日の参加人数は写真の通りです。)指導士は、3名【寝てする体操も出来る環境で頑張っています。

# \*>\*<\*\*\*

### 立沢教室

教室は空気の良い静かな環境の中にあります。 開設して11年です。冬は和室、夏は洋室で体操を行っています。利用者さんが5人、指導士4人で月2回和やかに開催されています。とても楽しいので回数を増やして欲しいとの要望が出る程です。最初から参加されている方、一年前に東京から越して来られた90歳の元気印の女性と、様々ですが気持ちは一つです。《笑顔を絶やさず、毎回楽しく身体を動かす事》これが、長生きの秘訣かもしれません。



名物さん 小奈登美子さん

「90 歳です。」のご挨拶にビックリ。お若い!お元気!若い頃はいろい ろスポーツをなさったとか。シルリハ体操の≪かえるのお辞儀≫を

披露して下さったのですが、両膝・頭共に床につき、柔軟でスリムな身体が物語っています。加えて「病気はした事ないよ。」と、うらやましい限りです。

# みずき野

水・木曜日合同で、郷州公民館を借りて行っています。参加者は30名弱、指導者は10名の明るく元気な教室です。教室発足から12年余り、守谷市の発展と成長を見てきました。皆さん退職後、若者に世代交代をして楽をする予定でしたが、まだまだ任せられないと手も口も出しています。今は、楽しみなおしゃべりもゆっくり出来ず残念ですが、シルバー体操で培った体力、チームワークとばたかの発声で



口も前よりよく回るようになり、肩痛 腰痛なんの その!!これからも皆さんと共に益々元気に体 操を続けていきたいと願っています。



令和 2·3年度認定者(敬称略)

1級指導士 → 光田政枝 · 鈴木範子

2級指導士→ 上野陽一・澤田勉・山田博



してみた

「ぱたか」「ぱたか」と大声で

ふれ

あ

サ

口

上坪

世

は

逆

ż

孫

が

ス

マ

ホ

0

先生だ

# 文 芸 欄

### 令和 4年 3月発行分募集

(1/15迄)



この

頃

は

終い

0

価 值 観

明

暗

分

け

る

コ

口

ナ

か

鯨井

ス モ ス

今朝 秋 Y 折 子 ŋ 猫 戯れ る 蝶

紙 に記 す わ が 俳

福

永

滋子

0

舞

林

遠筑 波波 稲 

道

心やか 十 我住る 路 我身おなじと住居も 年老 0 秋 IJ L みじ ビリ 4 しくお のと 道

若杉 田 鶴

たたか 窓辺 友と嚥下の 0 光 下の 楽しみ! サ 口

٠¿٠ れあ サ 、ロン上

### 生活の知恵

炊飯器で米を炊くときに氷を入れて普段の 水量でふっくら美味しい

タッパー (密閉容器) の臭いは塩水を 入れて2分間振る

ペットボトルのキャップは 計量スプーン大さじ1=キャップ2杯分

1番風呂には大さじ1の塩で温まりやすく まろやかなお湯になる

枕元に玉ネギ(半分)を置くと 不眠解消 になる

> 脚を組み 同じように 腰を上げる方法もあるよ 左右セットでやってね~

#### おいらはフォックス先生!

秋の夜長、布団に寝て体操 腰痛予防だよ~



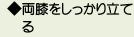
#### 膝抱え



膝をお腹に 引きつける様に 深く抱える

→ 大殿筋のストレッチ 曲げている側 伸ばしている側 → 腸腰筋のストレッチ

#### お腹のブリッジ



→殿部を持ち上げる

→そのままの姿勢で 6 秒程度保持する

→ゆっくりおろす

大殿筋・ハムストリングス強化

### ぱたかってなあに?

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はかります。 「ぱ」は唇、「た」は舌、「か」は喉の奥を使い、鍛える事ができます。

# こぼれ話

☆体調を崩した後、体操に復帰した人が「家族が心配して何もさせないのでどんどん衰えて いく気がするの」と言うと、別の人が「そう、たまに来た娘が何もかもしてくれるのは 有り難いんだけど帰ってから元のペースに戻るのが大変なのよね!」と賛同した。

一お世話され過ぎはフレイルの元―(サローネ・けやき)

☆入浴時、介助が必要な程湯船に足があがらなかったのに、腰痛予防の体操を常に 心がけ、特に入浴前に行うことで、足が上がるようになった。感謝です。

(川西体操クラブ)



# 守谷市での「いきいきヘルス体操」

教宰

守谷市シルバーリハビリ体操指導士会

No	教室の名称(場所)	教室 所在地	開催日	時間	指導士連絡先	
k- 1	郷州公民館	守谷市みずき野 5-3-3	日 第2•4	11:00~13:00	宮本	45-9973
k- 2	上町(公民館)	守谷市本町 326	月 毎週	10:00~12:00	成島	48-0524
k- 3	栄町(公民館)	守谷市中央 2-5-2	月 第1・2・3・4	14:00~15:30	宮本	45-9973
k- 4	奥山本田(公民館)	守谷市本町 4107—1	木 第1・3	10:00~12:00	小田部	45-7298
k- 5	愛宕(公民館)	守谷市本町 4329	木 第2•4	10:00~12:00	飯泉	48-1527
k-6	北園(松並東自治会館)	守谷市松並青葉 4-21-9	金 毎週	10:00~11:30	星野	48-0875
k-7	八坂(中央公民館)	守谷市百合ヶ丘 2-2540-1	金 第1・4に変更	13:15~15:00	森滝	45-4424
k-8	乙子(農村集落センター)	守谷市高野 637-3	月 第2•4	13:30~15:00	浦和	48-6857
k-9	山ゆり会(土塔新山公民館)	守谷市百合ヶ丘 2-2624-21	火 第2•4	10:00~12:00	佐藤(洋)	48-1613
k-10	ふれあいクラブ(清水エュニティーセンター)	守谷市百合ヶ丘 2-2735	木 第1・3・4	10:00~12:00	須賀	48-3932
k-11	若葉体操教室(高野公民館)	守谷市高野 935	金 毎週	10:00~12:00	新妻	45-0127
k-12	みみずく(中央公民館)	守谷市百合ヶ丘 2-2540-1	火 第1・2・3	10:00~12:00	鈴木(範)	45-5980
k-13	月曜ぱたか文化会館	守谷市久保ヶ丘 1-19-2	月 毎週(第3週久保)丘)	10:00~11:30	渡邉(和)	48-4695
k-14	大野健康体操(大野地区公民館)	守谷市野木崎 500	火 第2•4	13:30~15:00	光田	45-3234
k-15	学びの里	守谷市板戸井 2418	水 毎週	10:00~12:00	大滝	48-7569
k-16	立沢(生活改善センター)	守谷市立沢 706	水 2・4	13:30~15:00	小川(章)	48-8573
k-17	やまゆりの郷	守谷市大山新田 149-1	水 第1・2・3・4	10:00~11:30	田子	45-2864
k-18	木曜ぱたか文化会館	守谷市久保ヶ丘 1-19-2	木 毎週	10:00~11:30	津山	48-3260
k-19	御所ヶ丘友の会 (御所ヶ丘第2集会所)	守谷市御所ヶ丘 5-7-2	木 第4	9:30~11:30	岡部	48-7607
k-20	御所ヶ丘2丁目みんなの広場	守谷市御所ヶ丘 2-23-2	木 毎週	13:30~15:00	小林(満)	45-2351
k-21	北守谷公民館	守谷市板戸井 1977-2	金 第1・3・4	13:30~15:00	田子	45-2864
			金 第2.5	10:00~11:30		
k-22	金曜ぱたか久保3(久保) 丘3丁目的台館)	守谷市久保ヶ丘 3-16-7	金 第1・2・3・4	10:00~11:30	大森(房)	48-7763
k-23	金曜クラブ(東板戸井集会所)	守谷市板戸井 2341	金 第2・4	10:30~12:00	髙橋(聖)	48-5041
k-24	まつさん広場(松前台3丁目自治会館)	守谷市松前台3-8-2	火 第1・2・3・4	10:00~11:30	瀬田	090-4532-8553
k-25	つばさ会(原自治公民館)	守谷市松並 2024-336	木 第1・2・3・4	10:00~11:30	武田	090-2861-1006
k-26	川西体操クラブ(西板田園都市センター)	守谷市板戸井 1599-1	金 第2・4	10:00~11:30	上野	45-7167
k-27	カスミいきいき健康広場	守谷市松ヶ丘 6-6-1	水 第1	10:00~11:30	朽木	45-7275
k-28	小山さくら会(小山公民館)	守谷市小山 257-1	土 第1・3	13:00~15:00	土屋	48-2362
k-29	ウエンズデーぱたか(北守谷公民館)	守谷市板土井 1977-2	水 第1・3・4・5	13:30~15:00	岡村	45-0161

☺コロナ感染流行のため休会中の教室あり。ご確認の上ご参加下さい。(次号でサロンの紹介をします)

コロナ禍で外出制限。ぱたか活動でも行事、イベントも出来ず寂しい一年となりそうです。 そんな中、今 健康で健全な生活を目指すためには、体力維持です。体を動かし心も元気で 過ごしたいものです。(ぱたか広報委員)