

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。

第16回総会の風景(2021/4/13)中央公民館にて



ボランティアで活動しているシルバーリハビリ体操指導士会に敬意を表して

守谷市社会福祉協議会事務局長 横瀬 博

シルバーリハビリ体操指導士会の皆様には、日頃より社会福祉協議会のボランティア活動及び市民が健康で幸せに暮らせる健康(健幸)づくりのために活動していただき感謝申し上げます。

昨年度からの新型コロナウイルス感染症の影響で活動も制限されながらも、市民の健幸を思い技術向上のための研修や普及活動及びボランティア活動に取り組んでいることに敬意を表します。

本年度も新型コロナウイルス感染症の終末が見込めず、閉じこもりの状態が続くことが見込まれます。コロナ禍の時こそ、シルバーリハビリ体操の意義・効果を周知し、十分な感染対策を行いながら高齢者等の健康づくりのための活動やボランティア活動にご尽力いただきますよう、お願い申し上げます。

最後に、守谷市シルバーリハビリ体操指導士会皆様の益々のご活躍とご健勝を祈念申し上げます。

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://morivapataka.com> で検索してください。



\*スマホでは、QRコードでもホームページに入れます。

原田義徳さん

いい仲間巡り合えて  
楽しい事 99%、苦勞  
1%の思い出です。



毛利直美さん

支えてくれる夫と家族。  
愛されている♥と感謝  
明るく前進あるのみ。



小鷲溪子さん

毎週月曜日朝一番  
にシルリハ体操に精  
を出すのが一週間  
の始まりです。



岡部喜美子さん

「この体操をすると  
体が軽くなる」の言  
葉に私は元気を頂  
いています。



小林百合子さん

「継続は力なり」  
ぱたか体操 15年  
体調良好糖分多  
いが苦にならず。



平久保イツ子さん

自分の健康は自分  
でと思い、体操を出  
来る事に感謝し継  
続しています。



佐藤仲子さん

体調はどうですか？の声掛け運動。自分の事より相手の事で15年。



小林十紀男さん

ぱたか体操で鬱な気分も和らぎ気分も晴れ、体操の効果会得中！



笹原武雄さん

毛利さんに「体の動くうちに」と勧められ今日まで続けてきて本当によかった。



藤原みき子さん

右膝痛で教室までの往復を4回ずつ休憩をいれながらでしたが今は休憩無し！



井上・郷原さん

15周年おめでとうございます。益々のご活躍を楽しみにしています。

5月現在  
教室数 29  
サロン数 33  
指導士人数 130

紙面の都合上、一部の方の掲載となっております。

続けて良かった15年

# オーラルフレイルってなあに？

## オーラルフレイル(口の機能の虚弱)の始まり

- ・食事時のむせ込みが増える
- ・硬い食品が噛めなくなる
- ・滑舌が悪くなる



### 予防 ① 歯・舌の清掃 + 義歯のケア

舌ブラシ・歯間ブラシ・デンタルフロス・ワンタフトブラシ

### ② 口腔体操で 口と舌とのどを鍛えましょう

パタカの発声・舌の運動・唇とほほの体操

**舌も筋肉 鍛えよう**

唾液腺マッサージで**唾液の分泌**を♥



### ③ しっかり噛んで食べましょう

### ④ 定期的に 歯科検診と歯石除去

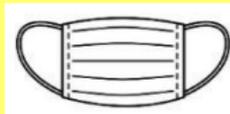
## お口の健康状態を**チェック**してみよう！

- 半年前より硬いものが食べにくい
- お茶や汁物でむせる事がある
- 義歯を入れている
- 口の乾きが気になる
- さきいか、たくあん等噛みにくい
- 一日の歯磨きは2回くらい
- 歯が痛い時だけ歯医者さんに行く
- 軟らかいものばかり食べる
- 口の匂いが気になる
- 舌が回らない
- 滑舌が悪い



## 暑い夏、熱中症に注意！

ウイルス感染予防は忘れずに、熱中症予防の為  
人のいないところでは、マスクをはずしましょう



### 予防

- ・暑い時間帯の外出を控える
- ・喉が渇いていなくても、水や麦茶、ほうじ茶、経口補水液(水 1L、砂糖大匙 4、塩小匙 1/2)等をこまめに補給する
- ・自分では暑さを感じにくくなっているのに室温が 28 度になる様に、エアコンや扇風機などを使う
- ・日よけシートやカーテンで窓際の日差しを遮り室温の上昇を防ぐ

### 発症したときの対処法・・・声をかけ意識の確認をする

意識がある ⇒ 涼しい場所に移動、水分を飲ませる

脇の下や首筋、太ももの付け根を冷やす

意識があるけれど水分が飲めない⇒病院へ

意識がない⇒救急車を呼ぶ⇒服を緩めて体を冷やし

救急車を待つ

(NHKテキストきょうの健康より)





おいらはフォックス先生！

みんなで一緒に体操する

ぞ～

## 足首の柔軟性・下肢筋力の強化



指を組む



深くしゃがみ込む

★指を組んで腕を前方に伸ばし、ゆっくり腰を落としていく

★腫が浮かないところまで深くしゃがみこむ(6秒間)

★ゆっくり立ち上がる

★腰に負担がかからないようにお腹に力をいれる

こんな体操もどうかな？「つま先立ち」と言  
って息をすって吐きながら6秒間 踵を上げ  
て下ろすを2～3セット繰り返す



ぱ た か っ て な あ に ？

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、鍛える事です。



文 芸 欄



川柳

コロナ禍は 体操をして ぶっ飛ばせ

木村昭栄

手洗いを 幼い孫に おしえられ

鯨井栄子

花ふぶき 目に一杯の 八重桜

山田由利子

俳句

にわたこの 新芽におちる 春の雪

小林興子

待たせてごめん パタカの響き

岡村文夫

コロナ禍で ぼっかり空いた 公民館

原田義徳

短歌

君が妻 「しあわせだったよ、  
ありがとね！」涙おさえて炉の前に言う

11月発行分募集(9/15迄)

## 守谷スポット

### ★ 金蘭・銀蘭が咲いた!! ★

コロナ禍の中、自然界の山野草は 力強く芽吹きました。松前台の一角 日頃からの手入れがものをいい、昨年より多くの金蘭・珍しい銀蘭が咲いてくれました。



### こぼれ話

\* 電動自転車で小さな坂を下りきった時、転んでしまいました。どこも怪我はありませんでした。日頃のばたか体操のおかげと感謝です。足首回しは日常行っています。<金曜ばたか 斎藤順子さん>

\* コロナで人に会えないし、ばたかで発声も出来ない。なので自宅で声を出す為に発声表が欲しいです。<つばさ会>

\* シルバーリハビリ体操で股関節の調子が良くなりました。<川西体操クラブ 川村実さん>

11月発行分募集!! (9/15迄)

### 編集後記

長引くコロナ禍 ばたか活動にも制限や、または中断をせざるを得ない状況下で、少しでも明るい情報をお届け出来たらとの思いでした。今 出来ることをもう少し頑張りましょう。(ばたか広報委員)

発行 2021年7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