

「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38号

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。



みずき野 森 利彦様 提供

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

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

*スマホでは、QRコードでもホームページに入れます





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。「近所の方の安否確認の為に 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

「90歳です。」の挨拶にビックリ。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》を披露して下さいましたが、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。

名物さん 小奈登美子さん



みずき野



みずき野サロンは現在郷州小学校改築工事のため、令和4年3月迄、月・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、チームワークとぱ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



文 芸 欄

令和4年3月発行分募集
(1 / 15 迄)

短歌

あたたかき 窓辺の光 背に受けて

友と嚙下の 楽しみサロン

ふれあいサロン上坪

この頃は

つい すみか
終の住居も 年老いて

我身おなじと いとしくおもう

穏やかに

八十路の秋を しみじみと

考へ歩くりハビリの道

若杉 田鶴

俳句

遠筑波 稲穂波行く 一本道

今朝秋と 折り紙に記す わが俳句

福永 滋子

コスモスや 子猫戯る 蝶の舞

たわむ
小林 興子

川柳

価値観で 明暗分ける コロナかな

鯨井 栄子

世は逆さ 孫がスマホの先生だ

してみたい 「ばたか」「ばたか」と大声で

ふれあいサロン上坪

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。

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

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

お腹のブリッジ



◆両膝をしっかり立
てる
→ 殿部を持ち上げる
→ そのままの姿勢で
6秒程度保持する

大殿筋・ハムストリングス強化

足を組み 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～



☆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。

—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)



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



守谷市での「いきいきヘルス体操」教室

教室

守谷市シルバーリハビリ体操指導士会

2021/8/11

| 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 45-729 |
| 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 48-087 |
| 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(清水コミュニティセンター) | 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週久保ヶ丘 | 10:00～11:30 | 渡邊(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 金 第2・5 | 13:30～15:00 10:00～11:30 | 田子 45-2864 |
| k-22 | 金曜ぱたか久保3ヶ丘3丁目自治会館 | 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 | 高橋(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)

編集後記

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)

発行 2021年11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 ☎029-45-3234