

「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

# ばたか 第8号

◎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、軽い障害のある方等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。



2011年2月20日 北守谷公民館まつりにて

ばたかとは...

嚙下体操で「ば」「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。

「ば」は唇、「た」は舌、「か」は喉の奥のほうを使い鍛えることができます。



# イベント活動

## 大田仁史先生講演

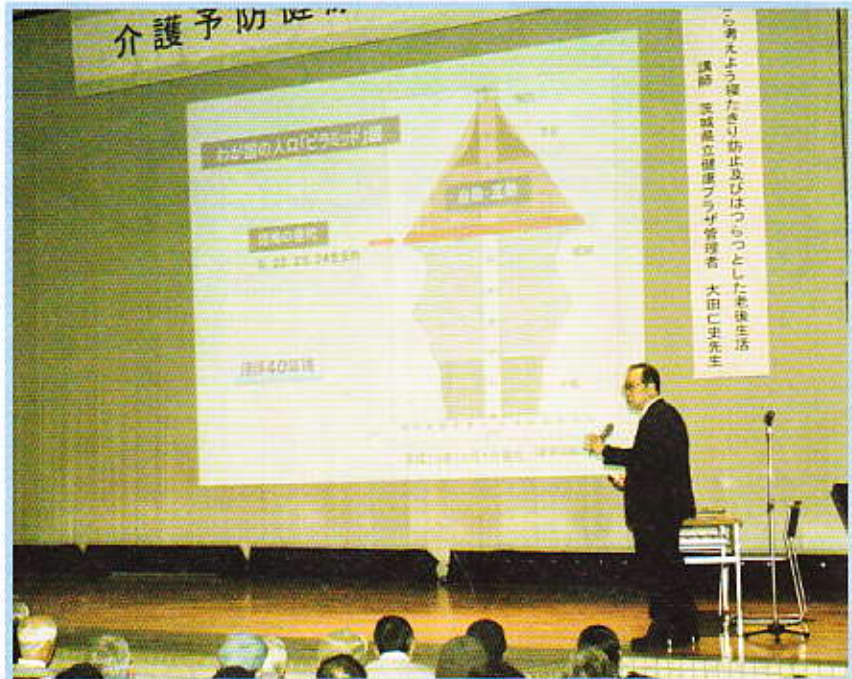
2011年  
2月19日

### 「超」高齢社会は

住民自らが学び、力をつけ、自らが社会に役立つことを自覚し、世代を越えた互助・共助の精神で官民一体となって乗り切る！

茨城県立健康プラザ

大田仁史 著



(守谷中央公民館)



(立ち見が出るほど大盛況でした)



(膝痛予防体操です)

#### 出口インタビュー

- ☆ 83歳の方が指導士をしていると聞いて「私も年だからと諦めていたところあったけどガンバラなくちゃとやる気が出てきた。」
- ☆ 介護予防って介護のお世話にならない事かと思っていたけど、介護状態になった時に介護されやすいということを知った。
- ☆ 講演会を聞いてどんな体操なのか！教室に見学に行きます。

# 出前サロン・体操教室



ミナーデ (児童館)



辰新田 (辰新田公民館)

## 言葉の遊び

平安時代の「ば た か」

加計幾久計己加己

(かけきくけこかこ)

太天知川天止太止

(たてちつてとたと)

奈禰仁奴禰乃奈乃

(なねにぬねのなの)

波部比不部保波保

(はへひふへほはほ)

良禮利留禮呂良呂

(られりるれろらろ)

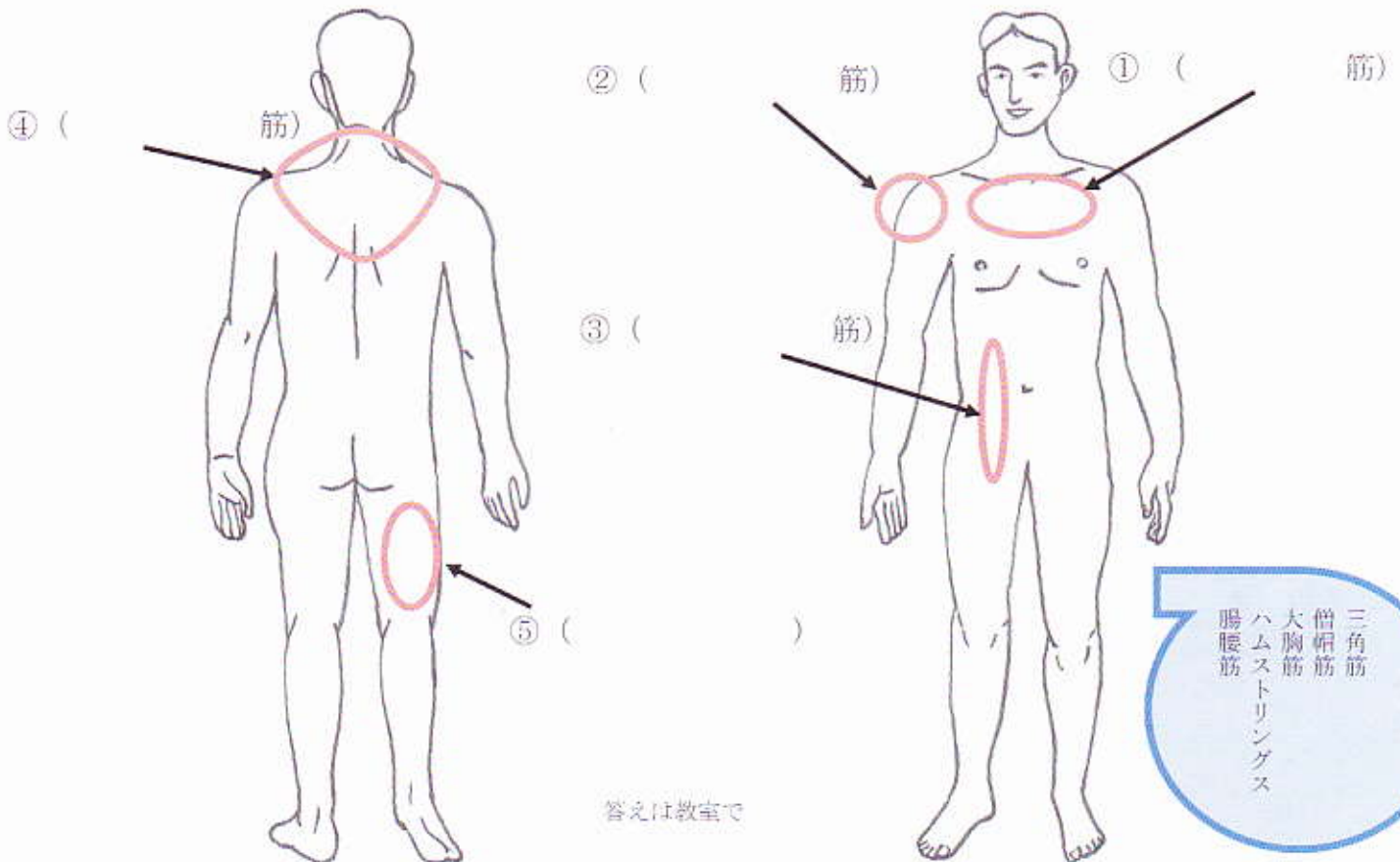
<説明>

もし、「ひらがな」が作られていなかった千年前の平安時代に、イキイキヘルス体操があったとしたら、当時の人達は「ひらがな」のもとになったこれらの漢字の表で発声練習をして居たことでしょうか？

なお、「禮」は現在使われている常用漢字では「礼」、「禰」は「祢」と簡略化されております。

御所ヶ丘 水谷 武一

“クイズ” ( ) の中に筋肉名を入れてみましょう



## 短歌

「いきいきヘルス体操ばたか」 文芸欄 (体操参加者の作品です)

虎落笛絹をさくよなその音は凍土に散りし兵士の叫びかも 飯田うた (大野)

輪になってばたかばたかとはずむ声八坂教室心もひとつ 松澤キミエ (八坂)

リハビリをガンバリマスとただ一行師よりの便り文字の震えて 松本由紀子 (郷州)

楽しみの出前サロンに集い来てばたか体操続けてヘルス 椎名家内 (大野)

白い息弾ませながらバタカへと手足心が緩む二時間 松林光子 (すみれ会)

膝痛も腰の痛みも和らいで笑いこぼれるヘルス体操 若松さゑ子 (松ヶ丘会)

## 俳句

乾く肌マスクが歩く街の中 小林伸江 (御所ヶ丘)

月高し犬の遠吠え夜鳴蕎麦 阿部満雄 (御所ヶ丘)

立春の文字やほのかな恋心 高橋マサ (みずき野)

独り居の豆まきここぞ思ひきり 加藤美智子 (みずき野)

## 川柳

老いの身にばたかのエキス沁みとおる 小川泰宏 (辰新出)

寒菊は寒さも知らず花開く 小菅はる子 (大野)

今日もまた火のもと気にし引き返す 若月わか子 (御所ヶ丘)

この季節春が近しと梅の花 戸張すみ子 (御所ヶ丘)



## みなさんの声

小菅はる子さん……

この体操を始める前は膝が痛くて座る事が出来ませんでした。今では2～3時間正座出来るようになり、喜んでます。

体操歴5年 大野サロン



藤平明仁子さん……

2年間やすまず出席することが出来ました。自分も体操を続けることが楽しくなってきました。

体操歴2年 奥山本田教室



中村美代子さん……

お陰様で肩のこりや痛みがなくなりました。中でも一番うれしいのは尿失禁予防体操の効果があった事です。

体操歴1年4ヶ月 栄町教室

澄子さん……

腰痛予防のために体操を始めましたが股関節を動かすことの大切さもわかりました。また、バタカの口の体操は喉や舌の筋肉を動かす大切な体操であることを始めて知りました。

これからも筋力が落ちないように続けていきたいと思えます。体操歴1年4ヶ月 栄町教室

発行 2011年3月 いきいきヘルス体操普及宣伝誌

守谷市シルバーリハビリ体操指導士会

いきいきヘルス体操ばたか

連絡先：毛利 (電話 0297-45-3897) まで