

「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15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。



2013年7月1日 3級112コース生誕生(守谷市)

◆◇広報紙「ぱたか」 発刊15号になりました◆◇

広報紙「ぱたか」は2008年10月、いきいきヘルス体操の普及&宣伝誌として誕生し今回15号になりました。この15回目の発刊を記念し、県立健康プラザ・大田仁史先生からメッセージを頂きました。

「ぱたか」によせて 県立健康プラザ 大田仁史

指導士さんたちのいきいきとした活動が写真で紹介されていて、いつも楽しみに拝読しています。文芸欄などもあり、地域のミニコミ誌としての役割を果たしていると思います。14号の「標語」の水谷武一さんの作品はユーモアがあり、おかしいやら、なるほど、と感じ入ったりしました。

「みなさんの声」もすばらしい企画で、体操の普及にはこれに勝る大きな声はないでしょう。ありがたい「声」です。担当者はご努力があると存じますが、どうぞ「団塊の津波」が収まるまで発刊を継続してください。

大田先生による石巻仮設住宅での体操指導「はい、指をまげて」



守谷市シルバーリハビリ体操指導士会のホームページ開設

この度、守谷市シルバーリハビリ体操指導士会はホームページを立ち上げました。広く皆様に私たちの活動を知っていただくと共に、多くの皆様に参加していただきたいと思っています。

守谷市シルバーリハビリ

検索

または <http://www.moriyapataka.iinaa.net>

イベント活動



▲ ぱたか総会 2013.4.23



▲ 茨城県指導士会総会 2013.5.15



▲ 合同学習会 2013.7.25

▼ 112コース歓迎会・懇親会 2013.7.31



▼ 県南地域夏期交流研修会 2013.8.20

第30回商工まつりにシルバーリハビリ体操指導士会も参加し、体操の実演、赤飯・ポップコーンの販売をいたします。9月28日(土)、29日(日)

みなさんの声

中村 房子さん

私はある日、突然左の二の腕から下が動かなくなりました。これは筋肉を付けてはとと思いサロンに行き始めました。指導士の方々や明るい笑顔の皆さまに接しながら体操が始まります。指導士の方から「無理をしないでいいのよ」と励ましの言葉に勇気づけられ、サロンに通いだんだんと腕があがるようになり、本当に良かったと思います。ありがとうございます。



体操歴1年6ヶ月 高砂サロン

石川 久美子さん

いきいきヘルス体操を5年前に始めました。体は軽くなったし、なかでも飲み込みがすっきりする嚥下体操が役に立っています。本当に手軽に出来ますから、これからもずっと続けて、健康一番で行きたいですね。皆さんとお会いしてお話するのも楽しいわ。



体操歴5年 サロン・イオンタウン

浅川 あさ子さん

サロンでの「いきいきヘルス体操」は私達高齢者にとって最高の贈り物です。年齢と共に衰える筋肉低下の予防、そして介護する人、される人の身になって熱心に教えてくれる指導士の皆さんありがとうございます。私達も「ピンピンコロリ」を目指して頑張ります。



体操歴3年8ヶ月 ふれあいサロン(上坪)

本田 しげ子さん

ぱたかの発声、家では出せない大きな声、誤嚥予防の大切さを学び、又これからの季節、熱中症を予防するための水分の摂取方についても指導士さんの細かい心遣いがあります。月1回の体操ですけれど身体を動かした後の爽快感と、「軽くなったね」の皆の言葉、笑顔でこれからも続けていきたいと思っています。



体操歴5年 ミ・ナーデ

体操風景紹介

“立地条件のよさ抜群”

イオンタウン守谷



イオンタウン守谷は、午前10時開店です。6月12日(水)、店内2階にあるコミュニティホールで「いきいきヘルス体操」が行われました。ホールには椅子50席が並んでいましたが、10時5分には満席状態です。

会長の石川英夫さんからこの「サロン イオンタウン」は昨年4月に開かれたこと。体操のほかに、音楽、舞踊、朗読、ゲームなど、楽しい催しのあることをユーモアたっぷりに話されました。指導士陣は、佐藤洋子さん、森滝千枝さん、森明子さん、塩畑英侑さんが揃い交代で行います。

体操は腕を組む上肢から、腰痛予防ではイスに座って全員の、一糸乱れの無い姿勢に見とれてしまいました。

さらに下肢の体操、腹式呼吸など続いて、ひとつひとつが終ると、ほっとする息づかい、ため息が聞こえてきます。「体操5年目になる友人に誘われて来ました。和やかな雰囲気、体に良いし、これからも続けます」と語るのは、初めて参加したという寺田さなさん。また、91歳になる三島笑子(そうこ)さんは「会計の仕事をして80歳まで。歩くことが大事です。この体操に出会ってさらに丈夫になりました。いきいき体操様々です」と喜びの声も。

ひと休みの後は、顔面体操、失禁予防、嚥下、膝の屈伸など、テープも使って行われました。12時に閉会し、皆さん「ここは終わってからの買物にも便利で助かります」と、立地の良さをかみ締めていました。合言葉は「水曜日だぜ～全員集合！」です。



新しく開設した教室・サロンの紹介

ホームページに実施場所等を掲載しております。



守谷小学校



下ヶ戸ふれあいサロン



サローネけやき

高齢者の交通事故予防

- 無理な横断は控えましょう
歩行中の死者が最も多く、特に横断中が多い！
- しっかりと安全を確認しましょう
自転車の事故原因は、「安全不確認」が最も多い！
- 夜間は反射材をつけましょう
歩行者の死亡事故は、午後4時から午後8時に多発！
- 慣れた道こそ気をつけましょう
歩行者の死亡事故の多くは自宅付近で発生！

無理な横断は控えましょう



守谷市体操指導士会も交通安全アドバイザーとして協力しています



ぱたかとは…

えんげ

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 を使い鍛えることができます。

守谷スポットコーナー 西林寺

西林寺は天台座主延昌が、東国布教の折に創建したという伝えがあるが、応和年間に、慈念によって開かれたともいわれる。その後、相馬胤継が中興し、その菩提寺としたようである。当初は高野村にあったのを、元禄年間に現在地に遷された。

小林一茶が俳友・桜井蕉雨とともに、初めて下総国相馬郡籠山(守谷市高野)の西林寺を訪れたのは文化7年6月14日であった。それ以来9回にわたり訪れ、近在の俳友を集めて句会を開くなどしている。

本堂の手前には、「行く年や空の名残を守谷まで」と詠んだ、小林一茶の句碑があります。

また、境内には見事な枝垂桜が楽しめます。一度足を運んでみてはいかがでしょうか。



場所は守谷郵便局の近くです

標語

会場に笑顔一杯楽しいひととき
サロンの日お釈迦祭りの寺に行き
歌をうたって嚙下体操

小菅はる子(上坪)



高羽 正雄(山ゆり)

川柳

死の床でまだみる夢は明日のこと

宮川 功(御所ヶ丘)

俳句

豊かなる大地の田水鷺の群れ
山ガールつくばの峰に夏来たる
万緑にパラソル二つ吸ひこまれ
「毒矯める」どくだみの名奥床し

宮崎 勝俊(みずき野)
井口 けい(みずき野)
酒寄 敏子(みずき野)
水谷 武一(御所ヶ丘)
郷原よし江(御所ヶ丘)

短歌

扇風機タイマースイッチ働いて
寝てる私をやさしく労る
そよ風に舞う桜花むねにとめ
九段の御魂安かれかしと

岡田八重子(大野)
飯田 うた(上坪)

「いきいきヘルス体操ぱたか」文芸欄

(体操参加者の作品です)

次号発行予定三月(原稿締め切り一月末日)

編集後記

今年の夏は梅雨明けが早く、連日猛暑日が続くなど熱中症に注意、一方雨による被害も大きく局地的大雨・記録的な大雨・川の氾濫とか連日テレビにより放映されました。いきいきヘルス体操会場でも参加者の熱中症予防のため、小まめに水分補給に気を配りながら行って参りました。今回は15号という記念すべき会報でした。健康プラザの大田先生にコメントを依頼したところ快く引き受けて頂き本当にありがとうございました。大きな津波がやって来る前に指導士一同、防波堤となり少しでもお役に立てればと頑張っ参ります。

(編集委員・MK)