

「健康づくり」と「生きがいづくり」のお役に立つ²

第2号

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。



平成 21 年 1 月 17 日「障害があっても自分らしく生きる」の大田 仁史先生講演会にて

ぱたかとは...

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図ります。

「ぱ」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。



「健康ふくしまつり」での活動



種から愛情こめて育てたパンジー



さあー、皆さんも一緒に!!



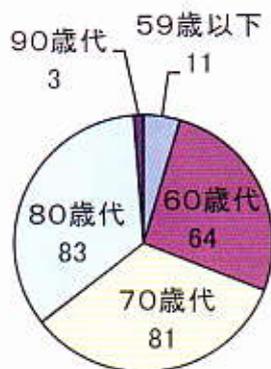
みんなで育てた 1000 鉢のパンジー
お買い上げ有り難うございました。
可愛い花が咲いていますか？

シルバーリハビリ体操・アンケート調査

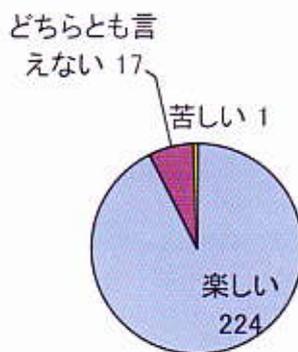
——出前サロン・体操教室等への参加者 300 人位を対象——

アンケート集計結果（抜粋）

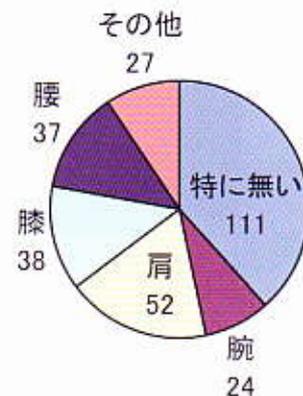
●年齢は？



●体操は楽しいですか？

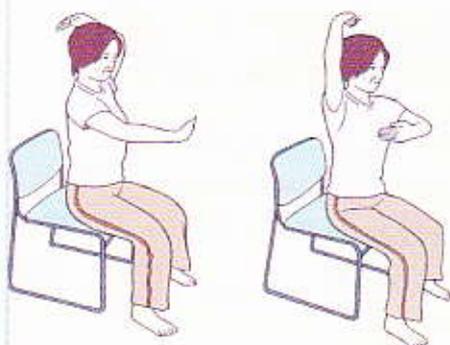


●体操により良くなった箇所はありますか？



肩の痛みを予防

～肩関節をやわらかく保つための運動～



※手のひらをつねに内側（顔や頭の方）に向けると、肩関節の動きがスムーズに大きくなる。

お知らせ

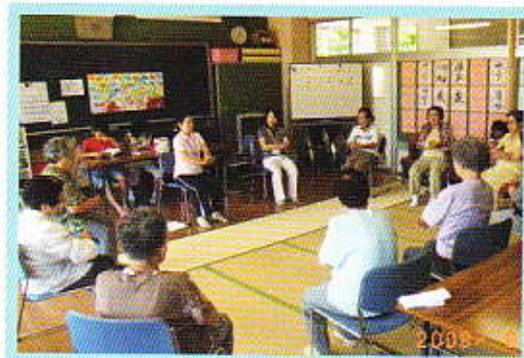
シルバーリハビリ体操指導士3級養成講習会受講者募集

平成 21 年 6 月 26 日(金) 水戸、29 日(月) 守谷、
7 月 3 日(金) 守谷、10 日(金) 守谷、13 日(月) 守谷、
17 日(金) 守谷、24 日(金) 守谷、31 日(金) 水戸

出前サロン・体操教室



ふくろう(海禅寺)



出前サロンみずき野



すみれ会(松ヶ丘自治会館)



出前サロン坂町



出前サロン根切

守谷市でのいきいきヘルス体操

名称	開催日	名称	開催日
いきいきヘルス体操教室			
郷州公民館	第2・4=日 11時~13時	すみれ会(松ヶ丘5丁目自治会館)	第1・3=木 10時~
文化会館 { 文化会館 久保ヶ丘三丁目自治会館	第1・2・4=月 10時~	松ヶ丘会(松ヶ丘5丁目自治会館)	第2・4=木 10時~
	第3=月 10時~	上町(上町公民館)	毎週=月 10時~
奥山本田(奥山本田公民館)	第1・3=木 10時~		
「出前サロン」でのいきいきヘルス体操教室			
みずき野(郷州小学校)	毎週=月・木 10時~ ※水・金 10時~	松ヶ丘(松ヶ丘5丁目自治会館)	第1=水 10時~
		高野(ミ・ナーデ)	第3=木 10時~
大野(大野地区公民館)	第1・3・5=月 10時~	大木(農村集落センター)	第1・3=木 10時~
松風(守谷中学校)	第2・4=月 10時~	守谷(中央公民館)	第1・3=金 13時~
西板戸井(田園都市センター)	毎週=火 10時~	根切(根切公民館)	第3=土 10時~
坂町(坂町公民館)	毎週=水 10時~	ふくろう(海禅寺)	第2=木 10時~
御所ヶ丘(御所ヶ丘小学校)	毎週=火 10時~ 第1=金 10時~	自力更生会(保健センター)	第4=木 10時~

※印 不定期

「いきいきヘルス体操はたか」 文芸欄 (体操参加者の作品です。掲載は到着順)

折にふれりハビリ体操やってみる貯筋たくまくと心に念じて 水谷武一 (御所ヶ丘)

障害を超えて生きんとする人の心の叫び受けて涙す 出野正江 (西板戸井)

(1・17 大田仁史先生の講演会)

晩秋にぼっかり一つ柿の実は彩りそえる長閑な空に 岡田八重子 (大野)

「四十肩になりましたー」と八十歳 体操指導士斜めにのめる

原田義徳 (体操指導士)

俳句

今日も無事思ひを綴る夜長かな

桑尾 照 (みずき野)

風強し葉すりこむ轍わづらに

高橋マサ (みずき野)

年賀状思ひもかけぬ人の名も

丹治照子 (みずき野)

初詣皆末吉と笑ひ合ふ

酒井鞆子 (みずき野)

初夢や悪しきも善しと解釈す

永井和子 (みずき野)

川柳

寒い日もバタカで笑顔元氣よく

だんだんファン (大野)

丑年にバタカバタカで角丸め

小菅はる子 (大野)

運動を続けて老化近づけず

椎名 家内 (大野)

体操を終えた笑顔に励まされ

木村 昭栄 (体操指導士)



守谷市シルバーリハビリ体操指導士会会長 毛利直美

皆様 こんにちは。守谷市にシルバーリハビリ体操指導士会が誕生して丸三年。多くの機関や出前サロン、老人クラブ等の方々のご支援をいただいて二回目のニュースの発行となりました。現在53名の指導士で、月、約40回前後の体操を行なっています。

体操して気持が良い、体が軽く楽になった、病院へ行く回数が少なくなった……等々。嬉しい声を聞きながら元気で長生きできるよう努力中です。

平成20年度は3カ所の体操教室が開かれました。新しい出前サロンや体操教室をもっと増して、より多くの方々とご一緒に健康維持に努めたいと強く願っています。

これからも、どうぞよろしくお願ひいたします。

発行 2009年3月 いきいきヘルス体操普及宣伝誌 第2号

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はたか

連絡先：毛利 (電話 0297-45-3897) まで