

「健康づくり」と「生きがいくづくり」のお役に立つ

いきいきヘルス体操

ぱたか 第3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。



平成 21 年 4 月 24 日 「市長も一緒に」シルバーリハビリ体操指導士会総会にて

ぱたかとは...

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」は喉の奥のほうを使い鍛えることができます。



「潮来市との学習交流会」



● 6月7日 潮来市津知公民館 守谷市介護福祉課からも参加



● 潮来市との活発な意見交換

“ワンポイントアドバイス” 腰痛でお困りの方あなたも腹筋を鍛えて克服しよう

腰痛予防

～腰まわりをやわらかくする～

からだのひねりと股関節の内側の動きをよくする体操。
腰周辺の筋肉をやわらかく保つ。

※脚をしっかり組む。
体をひねるのは組んで上になった脚の方へ。



～お腹の力をつける～

おへそをのぞき込んで息をはきながらお腹に力を入れる。

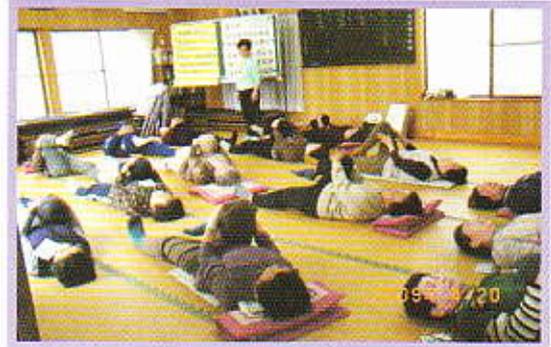


腰痛予防のためには
お腹の力をつける
ことが重要です

出前サロン・体操教室



出前サロン守谷(中央公民館)



寝てする体操気持ちいいですか！ 上町(上町公民館)



たくさん男性参加者もいます
新町(新町公民館)



保健センター



奥山本田(奥山本田公民館)

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	上町(上町公民館)	毎週=月 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・5=月 10時~	新町(新町公民館)	第1・3=火 10時~
	第3=月 10時~	学びの里	毎週=水 10時~
奥山本田(奥山本田公民館)	第1・3=木 10時~	保健センター	第1・3=金 10時~
すみれ会(松ヶ丘自治会館)	第1・3=木 10時~	北守谷公民館	第2・3=金 10時~
松ヶ丘会(松ヶ丘自治会館)	第2・4=木 10時~		第1・4=金 13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ばたか」 文芸欄 (体操参加者の作品です)

短歌

朝起きてリハビリ体操ひと通り身体目ざめて手足かるやか 水谷武一 (御所ヶ丘)
目籠もち田螺とりたる日もありき水ぬるみたる春田に入りて 出野正江 (西板戸井)
持ち上げた足の高さはどのくらい 遊ぶ心も適当にもち 鈴木 晃 (すみれ会・松ヶ丘会)
コツコツとシルバー体操続けたり痛さうすれる今日この頃は 岡田八重子 (大野)
年故に元気で居たき今日もまた出前サロンでバタカにはげむ 飯田うた (大野)

俳句

鞠投げに興じる母子風光る 加藤美智子 (みずき野)
開け放ち居ながらにして花見かな 桑尾 照 (みずき野)
若草の上で大の字父と子と 高橋マサ (みずき野)
花の中児等のシーソー白い月 松隈慶 (みずき野)
まわり道思いがけない花盛り 酒井鞆子 (みずき野)

川柳

今朝もまたバタカバタカで喜びに 加藤とみ (薬師台)
体操で曲がった腰もスツキリと 山口美名子 (御所ヶ丘)
いきいきとバタカに励むふくろうさん 鮎川節子 (ふくろう)
レジに立つ前のかご見て格差知る 小林伸江 (御所ヶ丘)



会田市長から応援のことば

シルバーリハビリ体操指導士会の皆様の精力的な活動により、高齢者が体操に参加し健康づくりを推進できますことを大変心強く感じております。

体操指導士会として、現在「出前サロン 12 箇所、体操教室 13 箇所」でご指導をいただき通所の方も非常に楽しみにしていると聞き及んでおり改めて御礼申し上げます。

皆様の積極的な活動により、平成 19 年度の体操参加者は延べ 5,399 人。平成 20 年度は 7,423 人、これは守谷市の高齢者に匹敵する数です。

今後も高齢化が進むなか、多くの方々にご参加いただき健康寿命を延ばしていただきたいと存じます。

発行 2009 年 7 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