

「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33号

ぱたか



この体操は茨城県立健康プラザ管理者の大田仁史先生(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。



守谷市シニアスポーツ大会

令和元年
10月11日
当指導士会は体操
・競技・大会運営
を支援しました。



守谷市シニアクラブ
連合会会長の挨拶

介護予防に役立つ活動として一層の充実発展を 守谷市シニアクラブ連合会会長 村田 昌

指導士会の皆様には日頃からシニアクラブ連合会の事業にご理解とご支援を賜り厚く御礼申し上げます。守谷市のシニアクラブ数は、現在19あり会員総数は950名の組織となっており、「健康」「友愛」「奉仕」の活動を基として様々な活動を行っております。

「シルバーリハビリ体操」においても、介護予防や要介護状態の改善に極めて効果が認められていることから、連合会としても本事業の推進を図っているところです。そうした中、2016年10月には「茨城県老人クラブシルバーリハビリ体操普及講習会in守谷」を開催いたしました。その節は、指導士会の皆様にご支援いただき大変感謝しております。お陰様で、その後、当シニアクラブの中でも指導士の資格取得者が出ており、現在では指導士会の一員として各地で開催する体操教室において頑張っている会員が見受けられるようになりました。

シニアクラブ連合会としても、シルバーリハビリ体操の素晴らしさを認識し、より多くの方にも知ってもらい活動の幅が広がることを期待しているところです。本格的な長寿社会を目前に、今後とも、指導士会の皆様には、高齢者を主体とする介護予防に役立つ活動として、より一層の充実・発展されますことを願っております。

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

教室紹介

川西体操クラブ

令和の時代に入って最初に開所した教室「川西体操クラブ」の紹介です。西板戸井地区にある田園都市センターで、5月から月2回開催しています。教室立ち上げ者の村貫博子さんは、「子育てが終わった世代の女性の元気発揚や災害時に活躍できる仲良しサークルが常日頃より必要と感じ、地域の皆様にお声掛けし、毎回20名前後の参加者との体操やコミュニケーションが楽しみです。農作業や家事の合間にも1人でも出来、肩こりや腰痛などの症状に対応した体操もある他、体操指導士のユーモアある解説もいい感じです。今後、男性参加者も増えることを願っています」と話しています。



カスミ松ヶ丘店いきいき健康広場

8月7日(水) カスミ松ヶ丘店(アクロスモール内)でシルバーリハビリ体操が始まりました。

初日は、光田会長はじめ指導士が各種体操の説明をし、参加者全員で体操を行いました。店内での楽しそうな体操の様子を多くの買い物客が注目し眺めていました。

健康づくりに役立つこの体操は、毎月1回開催していきますので多くの方のご参加をお待ちしています。

- ◆会場 カスミ松ヶ丘店イトインコーナー
- ◆開催 毎月第1水曜日 10:00～11:30
- ◆参加費 無料



潮来市指導士会が「つばさ会」を訪問

潮来市指導士会と交流会



潮来市から8月1日、当指導士会体操教室「つばさ会」に、指導士29名と市職員1名が来所し、体操実技見学および体操参加者との交流を行いました。体操は、守谷市指導士4名が嚙下・発声・上肢・下肢の体操を行い、意見交換では「ユーモアがあって楽しい教室」との感想を頂きました。また、昼食会には、守谷市指導士15名も参加し、双方の体操教室参加者や指導士数の増減、市の支援状況等を話し合い、交流を深めました。

こぼれ話

◇昨年2月、脳梗塞を発症し、手術した Kさんは、リハビリ病院を6月に退院し、9月からこの体操に参加し、8ヶ月経過した。当初あった言語障害も最近は殆どなくなり、心配していた転倒も無く、楽しく教室に通っている。
(みずき野サロン)

◇歩いて体操に来る 93歳の Tさん(女性)は、サロンスマイル・保健センター・元気館の3ヶ所で体操をしている。植木屋さんのお手伝いをしていたとき、後ろにひっくり返ってしまったが、頭は打たずに済み、手をつけて肘を打ち、少し擦りむいた程度で済んだ。「これも週3回のシルリハ体操のお蔭！これからも続けていきたい。」と元気いっぱいだ。

◇ある会員さんが、TXつくば行きの中で、足首を回し、足を持ち上げている人を見て、まさか！ばたか体操だ!! 電車の中でも!! と目が点になったそうです。「いつでも・どこでも・一人でも」ばたか体操の真髄です。

(みずき野サロン)

イベント・活動紹介

新しい指導士の修了式及び歓迎・懇親会

6月28日、3級指導士養成講習を終え、13名の新指導士が誕生しました。

8月22日には187・190コースの方々の歓迎会・懇親会が催されました。実行委員は、先輩方のアドバイス・お手伝いを受け、心を込めて準備しました。

新人指導士の感想を紹介します。

この度、シルバーリハビリ体操養成講習会を修了し、指導士として歩み始めました。10月からスタートする教室では、一つ一つ確実な体操を伝え、楽しかったと言って貰えるような教室にしていきたいと思います。(Tさん)



歓迎会の出席者が多くてびっくりしました。席の割り当てですが、知らない人の中にポツンと座るのは少し寂しかったです。新人同士でもあまり話してないのですが、顔くらいは認識できるのでまわりにいた方が心強かったかとも思います。最後の支部別の話し合いは非常に有意義でした。顔と名前が一致できるのが一番だと思います。何か安心感ができました。(Nさん)

学習会行われる

5月28日(水) テーマ「教室・サロンでの悩みや楽しみを共有し、仲間で解決策を考え、明日からのヒントを持ち帰りましょう!」に従って、悩んでいること、伝え方の工夫などをグループごとに出しあい、1級指導士から助言がありました。

7月30日(火) 前半は、椅子だけの所、畳だけの所など6ヶ所の教室・サロンが現状や特色・工夫していることなどを報告しました。後半は、1級指導士から、「ハムストリングのストレッチ」「腰方形筋の強化」「腹筋群の強化」について説明された後、質疑応答がありました。

9月2日(月) 前半は、危機管理アドバイザーの尾下義男防災士による「だれもができる災害時のこころのケア」についての講話がありました。災害時に避難所で体操を始める前に、被災者の状況・心理状態を知るために、まず、話を聞くことが大切で、そのポイントなど、具体的なお話で大変参考になりました。後半は、避難所でのピンポイント体操(つま先立の運動・足関節底背屈の運動)を、一級指導士がモデル・説明をし、皆で再確認しました。

学習会の様子(守谷市役所会議室)



「第36回守谷市商工まつり」に当指導士会から多数参加



守谷駅西口広場にて、令和元年9月28・29日の二日間にわたり賑やかに、演奏・踊り・キャラクターショー・体操などステージでは近隣市の団体も参加し、多彩なパフォーマンスが催されました。また、地元商店・各種団体などによるブースも数多く出店され、多数の来客も楽しい時間を過ごしました。当会は、「ステージでのシルリハ体操」「郷州・高野公民館での赤飯づくり」「ブースでの赤飯・ポッコーン販売」に、延べ150名が参加し、まつりを盛り上げました。皆様ご協力ありがとうございました。

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。

NHK放映「茨城発の介護予防体操」

65歳以上の人の要介護人数割合は、全国18.3%に対し、茨城県は15.2%と全国で2番目に低く、予防給付金が、平成29年度県の計画より20億円減となっており、高齢者やリハビリを必要とする人達を対象とするシルバーリハビリ体操が、介護予防に大きな役割を担っていると言えます。それがNHK総合テレビで令和元年7月16日に約15分間放映されました。初めに、この体操に年間延べ62万人の参加者があることや、日常の体の動きがスムーズに出来るための体操は92項目があり、体操教室では、延べ43,000回体操が行われ、現在8,800名の体操指導士（ボランティア）が活動していることが紹介されました。その後、守谷市シルバーリハビリ体操指導士会の毛利直美さんに焦点を合わせ、下ケ戸サロンで解説をしながら体操指導する様子や、自宅で、日常生活での体操動作活用による腰痛時の対応・嚙下の訓練なども行うこと、さらに、ご主人の体操への協力・理解が紹介されました。放映後半は、リハビリ専門医・医学博士大田仁史先生と共に収録リポーターの方が実技を行い、肩痛・腰痛・ひざ痛予防のストレッチ等が紹介され、「人生100年時代・寝たきりにならず・自分らしく生きる」との高齢者向け体操による健康管理の必要性が解説されました。



NHK放送画面の引用



下ケ戸サロンの皆さん

川柳

日本中震撼させる大災害

山田由利子
(高砂サロン)

俳句

福島の生きる足跡桃実る

下村アサ子
(八坂教室)

不器用の包丁逃げる衣被

田尻 翔平
(みずき野サロン)

遠来の友を送りて夕月夜

宮崎 勝佑
(みずき野サロン)

夏日傘横断歩道の白い筋

成島 和子
(奥山本田)

短歌

やわらかきうぶ毛洗いて桃の香を

愛おしみつつジューシーさ満喫

横田ハル子
(サロニオンタウン)

さみしさも悲しさまでものりこえて

今朝も楽しくパタカで集う

若杉 田鶴
(クラブ松ヶ丘)

「シルバーリハビリ体操ぱたか」文芸欄

参加者の作品(敬称略)