

# 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。



## コロナ禍での介護予防を「シルバーリハビリ体操」で

守谷市シルバーリハビリ体操指導士会 会長 光田 政枝

現在、高齢者の健康づくりを取り巻く環境は非常に厳しく、健康増進活動を含む様々な生活活動が大幅に制限されています。新型コロナウイルス感染症予防には「感染しない、感染させない」ための備えが最も重要です。その為には、感染対策ガイド(3密をさける、マスク着用、換気を行う、手を洗う、体温を測る、等)を皆で守りましょう。コロナ禍によって、私達指導士会は2月末から活動を中止しました。7月に入り、参加者の状況を見ながら体操教室の安全、安心対策をとり、徐々に活動を再開し、指導士一同、少しでもお役に立ちたいと思っています。

フレイル予防、寝たきりにならないよう、健康でいられるように、健康の基本は、『自分の身体は自分で管理すること』です。人生に生き甲斐を持ち生活しましょう。

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



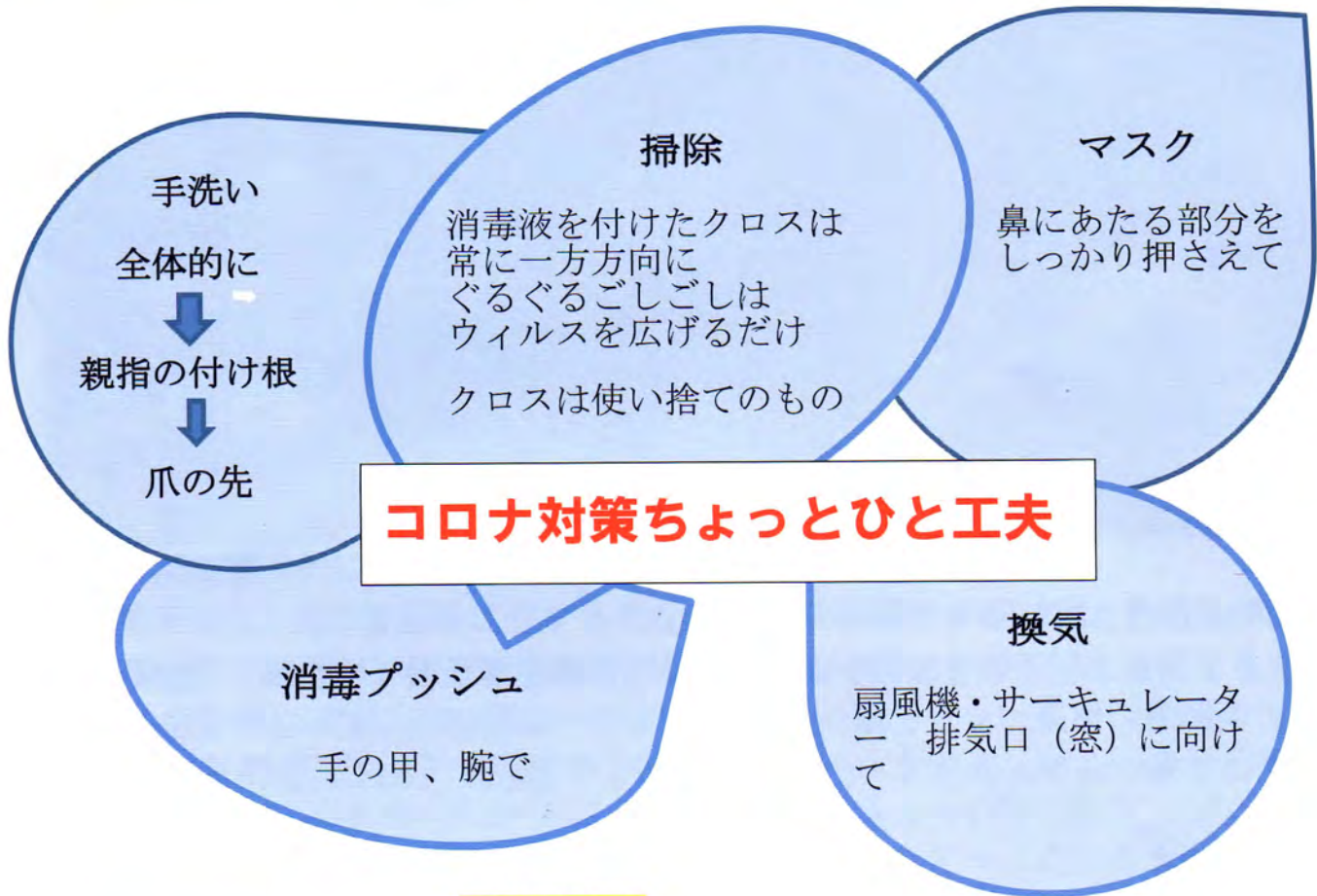
または <http://moriyapataka.com> で検索してください

# コロナ禍 新しく教室誕生

小山さくら会



2本の大きな桜の木のある小山公民館。まだ暑い9月初日いよいよスタート！会長挨拶の後、初めての体操が始まる。皆さん真剣。地域の人と交流になるから嬉しいわとキラキラ輝いています。



## 健康クイズ

### 正しい？

- 1 気持ちの良い早朝ウォーキング
- 2 疲れ目は目を閉じて リラックスするのがいい
- 3 もやしのひげ根は食感が悪いのでとる
- 4 熱中症や発熱時は頭（おでこ）を冷やす
- 5 トマトはサラダで食べる

答えは最終ページ

# ★ コロナ禍、手さぐりでのスタート！ ★

## 下ヶ戸ふれあいサロン

私達のサロンは体操・コーラスなど「地域で楽しく」をモットーに活動しています。再開されたサロンでは「健康体操」から始めました。コーラスはまだ我慢です。  
(高木さん)



## 北園教室



こちらでは2グループに分かれて隔週で体操しています。1人では運動しないから、時には人と話してストレス解消し頭の体操にもなるので皆さん工夫しながら楽しく体を動かしています。

## 学びの里

利用者さんと話し合い、意見がいろいろ出ましたが、毎週体操したいとの要望。「3密を避け」2班に分かれて、前半、後半と1時間交替、ちょっと忙しいけどたのしんで体操しています。



## 「ばたか」ってなあに？

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 を使い鍛えることができます。

## 守谷スポット

♠ 富士山 大好き！ ♠  
そう思う人は沢山いると思  
います。

この写真はアサヒビールの  
試飲会場より、冬至のこ  
ろに撮影したものです。

ダイヤモンド富士を  
望めるかどうか  
運だめしをしてみませ  
んか？

(\*o\*)-☆

他に自慢のスポットをご  
存じの方は、指導士に  
ご一報を!!



## 健幸長寿課ができました！

守谷市健幸長寿課 芳師渡 理砂

令和2年4月から、いきいきシニア王国もりやを目指し、高齢者の生きがいづくりや介護予防を重点的に取り組むため、健幸長寿課を新設しました。

健幸長寿課は、高齢者福祉に関することを行う長寿支援グループと介護予防・生活支援事業を行う地域ケア推進グループの2つがあります。介護予防を強化するため、今年度から当グループに作業療法士が配属されました。

指導士会の窓口は、**地域ケア推進グループ**となっておりますので、よろしくお願い致します。

**健康クイズ答え**①起きてすぐは交感神経も交代したばかり。水分も吸収されない！ウォーキングは午後4時から6時がベスト。②目の疲れは筋肉の疲れ。目を閉じるより、遠くをじっと見て毛様体筋の緊張を取ろう！③もやしのひげ根にはビタミンCと食物繊維がたくさんあるよ ④熱を冷ますには太い血管を冷やそう。そけい部、脇の下 ⑤トマトは加熱すると、なんとリコピンが3～5倍になる

**編集後記：チームみんな初心者です。少しでも印象にのこるものになればうれしいです。**