

「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

ぱたか 第40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」どの姿勢からでも出来ます。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。

新会長ご挨拶

守谷市シルバーリハビリ体操指導士会長 澤田勉

守谷市シルバーリハビリ体操指導士会は2006年にスタートし、17年目を迎えております。介護予防を目的にボランティア団体として、活動を続けております。コロナ前のデータですが、利用者さんは、年間延べ25000人を超え、体操教・サロンは60を超える活動を行っています。指導士会も世の中の高齢化の進捗と同じように高齢化が進み、退会される方が増え、新人会員が入会されても、会員数が増えるどころか、減少気味です。これにどう取り組んでいくか、私達の大きな課題の一つです。又多くの事はできませんが、皆様の声が反映できるように、取り組んでまいります。



人はどなたでも年を取ります。人口が減り高齢者が増える時代が続きます。元気で100才長生きの時代といわれています。自らの力で、いつまでも食べて、歩いて、出かけて、お話をすることが出来る。私達の体操の目指すところです。私達の指導士会は学習会で体操の研鑽に努め、会報ぱたかとホームページの充実により、誇れる取り組みを行っております。これからも介護予防の役割を果たせるよう活動してまいります。今年は暑い日が続く、コロナ禍も終息を見せない中、体操に参加されている利用者の皆様と指導士の皆様には、健康に留意され楽しく体操を継続されることをお願いいたします。



みずき野在住 森 利彦様 ご提供

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 ⇒ <https://moriyapataka.com> で検索してください。

* スマホでは、右 QR コードでもホームページに入れます。

発行 2022年8月守谷市シルバーリハビリ体操指導士会

発行責任者 澤田勉 0297-45-6234

教室・サロンのご紹介

小山さくら会



令和2年9月5日に初めて開催した教室です。その後、コロナの影響で小間切れ開催となりましたが令和4年4月16日に再々開催できました。換気、間隔、消毒など感染対策を徹底しての体操は真剣そのもの、休憩時間のおしゃべりは和気あいあい。笑顔が溢れる教室です。次回の開催日を連絡し閉会。開催



御所ヶ丘サ ロン

守谷市で初期に開催した場所の1つです。御所ヶ丘小学校の空き教室ふたつ分を改造した広さで、床暖房、エアコンありで一年中快適に体操ができます。上肢・下肢・嚙下は毎回、椅子・床・寝る・起立の体操を月1回順番に行っています。現在、参加者さんは皆、コロナ禍で運動不足だった分を取り戻すかの様に、熱心に楽しく体操に取り組んでいます。時折、小学生が外から顔を覗かせたりする事もあり心身共に若返ります。

みみずく



2015年、中央公民館でスタートした「みみずく」は、和やかな雰囲気の中「朗らかな女性陣」と「85歳・88歳・93歳のお兄さんトリオ」で楽しく体操を行っています。質問も活発で、シルリ八体操や健康への意識の高さに私達指導士も毎回刺激を戴いています。

名物さん

5月に93歳を迎え、
長谷川さん！

オーケストラの
バイオリニストでした。



しゃがみこみの体操は見事なものです。

高野公民館祭り
6/11・12

3年ぶりの高野公民館祭りに、シルバーリハビリ体操指導士会は「いきいきヘルス体操」と「健康紙芝居」の実演で参加しました。

紙芝居の枠は2支部が手作りしたものです。「健康紙芝居」の「健康十訓」の中から“車ばかり乗らず自分の足で歩きましょう”という「少車多歩」について話しました。「健康紙芝居」は初の試みでしたが、参加者の皆さんも興味があるようで聞きながら聞いていました。

もっと体操をやりたかったという感想も頂きました。





守谷ボランティア協会の活動
「春の交通安全キャンペーン」
で配布予定の交通安全マスコ
ット作りに令和4年1月29日
中央公民館に

9名の指導士（ボランティア
委員除く）が参加。目標を
超えるマスコットを作り、
後日、大野小学校児童作の
標語を取り付け、守谷
社会福祉協議会に持ち寄り、
青龍寺で祈願して頂き
ました。



守谷ボラ
ンテア協
会が務小
方事務の
学が校郷
に渡との
るこ
てしこ
るこ
るこ
るこ

しかしコロナによりキャン
ペーンは中止。入学式で郷州
小学校新一年生全員に配布して
頂くよう届けました。

協力頂きました指導士の皆さんに報
告とお礼申しあげます。

次回もご協力の程お願い致します。

体操指導士へ感謝状

知事賞

- 1 支部 小田部和夫、鍋田清彦
小林保、井出恵
2 支部 光田政枝
3 支部 奥島結子、大滝昭章
大森保、渡部昇
瀬田淑、金子成晴

83 コース 11 名（敬称略）

プラザ賞

- 1 支部 安池信雄、鈴木紀子
2 支部 黒崎映子
3 支部 大森房雄

以上 4 名（敬称略）

守谷野鳥のみち



撮影：青木行雄

市中心市街地脇に広がる湿地草原と斜面林に、全周 4 km の手作り歩道（一部全長 720 m の木道）を含む散策路があります。この散策路は、平成 13 年に守谷市観光協会と市民ボランティアが中心となって、市内小中学生や市民団体などの参加を得て、平成 23 年散策路全 5 ルート、そして同 27 年鳥のみち（丸太道など）が完成しました。その後丸太道の一部は歩きやすい木道に更新され、総延長 4 km 総称「守谷野鳥のみち」として新発足しました。この野鳥の道では季節により様々な小動物や野鳥、昆虫が見られ訪れる人たちを楽しませてくれます。

（参考 広報もりや 2019 年 1 月 10 日号）

知っておきたい熱中症対策

- 1 日に必要な水分量は 2500 ml
- 食事での水分摂取量は 1000 ml
（みそ汁やスープを含む）
- 飲み物での水分摂取量は 1 日
1200～1500 ml が目安

- コップ 1 杯を起床時、朝食後、10 時、昼食後、15 時、夕食後、就寝前とこまめに飲むことを習慣づける
- 麦茶やほうじ茶が良い。緑茶、コーヒー、紅茶はカフェインが入っているため水分補給には向かない
- 大量に汗をかいたときは、水分だけでなく塩分も必要⇒経口補水液

- 経口補水液の作り方：

水 1 ℓ + 砂糖大さじ 4.5 杯
+ 塩小さじ 2 分の 1 杯

(NHK テキストきょうの健康より)

ハムストリングスのストレッチ

腰痛予防



おいらはフォックス先生!!避難所での体操だよ。エコノミークラス症候群の予防だよ



- 片側の足を伸ばし、その膝の下に反対側の足を入れる
- 足関節の力を抜く
- 伸ばした足の膝が上を向くように反対側の手で膝を押さえる
- 腹部を大腿部に近づけるように倒す
- 目線は足先を見ながら 15~20 秒保持する

ふくらはぎと向う脛のストレッチ 足関節の柔軟・転倒予防



- 片側の足を伸ばし「1. 2. 3」で踵を突き出し「4」で力を抜く→ふくらはぎのストレッチ
- 「2. 2. 3」でつま先を床につけ「4」で力を抜く→むこう脛のストレッチ
- 何回か繰り返し、反対側の足も同様に行う

ふくらはぎは
第2の心臓なんだ！
すごく重要な筋肉
だよ！
避難所では十分に動け
ないね。血流を
円滑に循環させようね！！



ふくらはぎのストレッチ

ば た か とは

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

文芸欄

短歌

山霧^{ガエ}けふる 谷川岳背に古き墓碑

うづめ咲かんと山百合匂ふ

ゆふ

骨折し リハビリの指導うけ

ばたかと同じと心はずむ U・K

ありがとう今朝も元気に目が覚める

残りし日々も心豊かに

若杉田鶴

尊厳の人生歩む力とし

体操ばたか今日も続ける

川村 実

俳句

百合咲くや 一列の笑み 嬉しくて

福永滋子

新茶摘み 競う学童 社会学

黒澤尚子

鳥の声 鎌の手休む 夏菜園

小林十紀男

川柳

コロナ禍の ばたか体操声低く

北奥みどり

感謝して 食するもののおいしさよ

山田由利子

こぼれ話

～彼岸花～

お彼岸のころに咲く花として親しまれている彼岸花（別名「曼珠沙華」）は、花が咲き終わってから葉が生える特殊な性質をもった不思議な草花です。

墓地や畔に植えられていることが多く、花全体に有毒アルカロイドを持っています。特に球根には毒が多く含まれています。この毒性を利用して、モグラやネズミなどの土中を移動する害獣から稲や野菜などの作物、土葬された遺体を守るため墓地や田んぼ、畑の近くに植えたようです。

水戸黄門の命令で発行した家庭の医学「救民妙薬」では、球根をすり下ろして幹部に当てて湿布薬にしたとか…。

そして…なんと！！最近では、彼岸花に含まれるガラントミンが記憶機能を回復させるとして、アルツハイマー型認知症の薬に利用されるようになったそうです。因みに「曼珠沙華」とは、サンスクリット語で「天界に咲く花」「見る者の心を柔軟にする」という意味です。

♣頭のたいそう♣

1	2		3	4
	D			C
5		6		
		7	A	
8	9	B		
			10	E

答はどこのページにありませう。Aは「並べると、夏に入った文字を順に並べると「風」になります。答はどこの「風」にありませう。

(よこのかぎ)

- 美空ひばりのあーあー○○
の流れのように
- 海の生き物○○さし○○
そうめん
- 生産高日本一は青森県
- 仙人が食べるという
- 江戸時代に町火消の各組が用いた旗印の一種
- これがかかると電車が遅れる

(たてのかぎ)

- 1.〇〇教師、〇〇美容師、
才能や魅力を持った人
- 2.富山〇は天然のいけすと呼ばれる
- 4.鶏をかたどった風向計
6. 〇〇〇を招く発言、態度
をとる
- 9.殆どが空を自由に飛びます
が、中には飛べないものもいます

編
集
後
記

茨城より始まったシルバーリハビリ体操は、今年で17年目をむかえました。しかしコロナ禍により開催制限が続きましたがようやく開催の運びとなり参加される方も増えてまいりました。体操がふれあいコミュニティーの場となり楽しく進めていかれますよう、私達指導士は精進してまいります。

(広報委員長 川村 実)