

かたつむり

健康長寿つちうら



令和4年8月16日発行

新会長のごあいさつ

土浦市シルバーリハビリ体操指導士の会
(かたつむりの会) 会長 杉山正幸



2年半前に始まった新型コロナウイルス感染拡大で、シルバーリハビリ体操教室の開催回数は大幅に減ってしまいました。

昨年度の土浦市内の開催回数はコロナ禍前の半分弱でした。

緊急事態宣言の発令や解除の繰り返いで、指導士の皆さんは教室の閉鎖や再開の手続き、感染予防対策を徹底した教室の運営等で大変ご苦労をされていることと思います。現在、コロナの感染状況も数ヶ月前と比べ落ち着いてきて多くの教室が再開されるようになりました。

一日でも早く全面的な再開が出来ることを期待します。

体操教室参加者の中には、教室閉鎖で体力が落ちたという人もおられ、再開をととても心待ちにしている人も多かったと聞いています。

シルバーリハビリ体操は、元気な人も体力が落ちてきた人も、そして介護を受けるようになった人でも出来る体操です。今は元気な人でも必ず年を取って身体の機能が低下します。そんなときに行い身体の機能を維持して日々の生活がスムーズに送れて、元気で長生きできるようになる体操です。

体操教室は体操参加者の通いの場として、体操するだけでなく地域の住民同士のコミュニケーションを通じ社会参加をする場所にもなっています。

私たち指導士は、体操教室開催を通じて高齢者の皆さんが「元気で長生き」できるお手伝いをするために頑張っています。でも、私たち指導士も高齢化して指導士の数が減っているという悩みを抱えています。体操教室参加者の皆さん、そしてこの広報紙の読者の皆さん、指導士になってください！お知り合いの方にも声をかけてください。

今年は10月に土浦市で指導士の養成講座が開催されます。

かたつむりの会令和4年度総会で新体制が出発

5月12日新治公民館で、土浦市役所高齢福祉課小倉千歳主査や来賓を迎えかたつむり総会が行われました。決算や予算及び事業計画が承認され役員改選が行われました。

今回の改選で、会長に杉山正幸氏(一中地区)、副会長に紺野一子氏(都和地区)(留任)と久保谷和賀子氏(新治地区)(新任)、事務局長に泉谷正典氏(都和地区)(留任)、会計に岸田喜久枝氏(六中地区)(留任)が選出され、会の運営体制が決まりました。

新体制のもと、コロナに負けず心機一転のスタートを切りました。

土浦市健康まつりが再開!!



6月25日(土) 10時~15時 イオンモール土浦で第37回土浦市健康まつりが開催されました。

会場を保健センターからイオンモール土浦に移して、3年ぶりの開催となりました。

私達の活動しているシルバーリハビリ体操は今回、2階展示コーナー 六中地区の指導士により実技紹介が実施され多くの方が参加されておりました。午前の部には土浦市長、安藤真理子氏、午後の部には衆議院議員、国光あやの氏も参加され笑顔で一言『いい体操ね』。さあ、皆様もご一緒にシルバーリハビリ体操で健康寿命を延ばしましょう!!



1階花火ひろば特設会場

健康紙芝居を始めてみませんか

大田先生は、日頃から「人生100年時代」「元気で長寿をめざすことが、高齢者の使命です。」と話されています。そのための健康管理に必要な条件はいろいろあります。

教室に参加して下さる皆さんに、健康について関心を持ち、理解を深めるきっかけとなるよう、紙芝居を通して伝えていって欲しいというのが健康プラザの思いです。

健康紙芝居は「健康十訓」を基に、食事や栄養に関すること、口腔機能に関すること、服薬管理や社会参加の大切さ、フレイル対策や生活習慣病予防につながる内容が、42枚にまとめてあります。その中から選んで10分位にまとめれば良いと思います。

たとえば No.19 バランスの良い食事。

表のバランスガイドを見ながら、裏に書いてある文章を参考にして、日頃から心掛けていくこと、注意していること工夫していること等、自分自身の体験など取り入れながら話してみてください。

質問されて分からなかったら、「次回までに調べてきます。」で良いと思います。

指導士には専門知識をお持ちの方がいらっしゃるので、教えていただきますしょう。

体操教室を、通いの場から気づきの場、学びの場へと進化させていきましょう!!

Let's try together!!

さあ一緒に挑戦しましょう!!

シルバーリハビリ体操

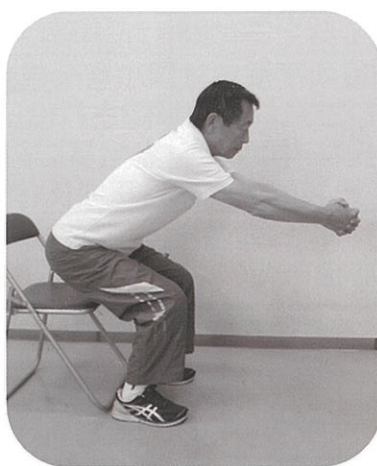
新型コロナと熱中症予防により、閉じこもりがちな日常を余儀なくされましたが、フレイル予防のために家の中でも簡単に行えるシルリハ体操をお勧めします。

今回は、下肢筋力強化とバランス力強化のための前屈尻上げ（椅子での体操2-7）を紹介します。

前屈尻上げ



①両足は肩幅くらいにし、両手の指をお腹の前で組み、前方に伸ばす。



③元に戻しもう一度同じ動作を繰り返す。

②足底は床につけたまま、体を前に倒しながら（重心を前方に移し）、尻を少し浮かして静止する。

◎意識する筋肉・関節

大腿四頭筋・足首・膝・股関節

◎注意点

膝痛、腰痛のある人は無理をしない。

膝関節を十分に曲げ、体を前屈させる。

手に引っ張られて重心が前に移動し、自然に尻が浮くようにする。

手は下向きにならないようにする。

視線は手の方向。

※日常動作との関連

日常での移動動作、椅子に座ったり立ったりする動作が楽になる。



《三中地区 中村南児童館教室》



平成21年に発足した教室です。
当初からの会員さんと新しい会員さんが、共に協力しつつ本当に居心地の良い教室を作られています。
コロナ禍でも、いち早く注意を怠ることなく再開しました。

「参加者の声」清水忠明さん(70才)

月2回の体操ですが、身体を動かすことと皆さんと談笑するのが楽しみです。また習ったことを毎日のストレッチに活用しています。健康寿命を少しでも長くするのが一番!ですね。

坂入尚男さん(80才) 高齢になると、どうしても身体を動かす機会が少なくなります。その点「シルバーリハビリ体操」は、アンチエイジングの為に格好の場だと思います。

毎回、楽しみに参加しています。



《四中地区 小松ふれあいの会体操教室》



コロナ禍で休止となっていた体操教室も、未だ収束したとは言えない中、基本的な感染対策をとりながら行われている小松ふれあいの会体操教室を紹介します。

この教室は4年前に発足、教室の責任者藤れい子さん(79才)は、「ふれあいの会」会長広瀬弘さんや「長寿会」会長の今井健也さん等の協力を得て、現在14~15名の会員で月2回第2・第4火曜日 13:30~活動しています。

広瀬弘さんに年令を尋ねると「賞味期限も切れて85才です」「借金をしても首が回るのはこの体操のおかげです。」と笑いが絶えない。他の参加者からも「家に閉じこもっていてもしょうがない」「笑いながら体操ができて楽しい」「この体操をしている人でまだ亡くなった人はいません」「体力も現状維持できている」等の声が続々と寄せられています。



土浦市からのお知らせ

いずれの講座等も、詳細は土浦市役所に問合せ下さい。

※ 認知症サポーター養成講座

日時：9月15日(木) 午後2時00分~3時30分 場所：市役所301・302会議室

内容：認知症について知って考える 定員：50人

※切：9月12日(月) 広報8月中旬号掲載予定

※ シルバーリハビリ体操指導士3級養成講習会

日時：全5日間 10月18日(火) 9:30~16:00, (初日は土浦市役所)

10月21日(金) 9:15~16:00, (21日~11月1日は土浦生涯学習館)

10月25日(火), 28日(金), 11月1日(火) 9:30~16:00

場所：市役所本庁舎および土浦生涯学習館

内容：介護予防や解剖運動学の講義, いきいきヘルス体操, いきいきヘルスいっぱい体操の実技等 定員：16人 ※切：10月6日(木) 広報9月上旬号掲載予定

※新型コロナウイルスの流行状況により、各研修会等の中止又は内容変更をすることがあります。

※お問合せ・申込み：土浦市役所高齢福祉課(826-1111 内線2500・2501)



WANPUG

4ページの解答

①いれじ②とばのえ③かねあげ④さいがね⑤ごだい⑥あぼっけ⑦おなばけ⑧ささぎ⑨またぐま⑩しめば

投稿作品コーナー



選 かたつむり編集部

俳句

水無月の流るるものへの心添う
 一中地区 桜井幸江さん

紫陽花の病忘るるシルリハ感謝
 二中地区 内田賢治さん

ダンス下手人の妻にも叱られる
 一中地区 小林道利さん

川柳

病得てはじめて他人の痛み知る
 二中地区 矢野輝子さん

散歩道老犬ばあばの名コンビ
 二中地区 小室文子さん

ビックリだ指導士よりも先輩だ
 二中地区 坂本幸子さん

あれどこだ あれはあそこと言う女房
 四中地区 須崎恭太郎さん

シルリハで力入れすぎ筋肉痛
 五中地区 萩原篤子さん

嫁の世話ならん覚悟で体操す
 五中地区 廣瀬香世さん

号令にツノ出せヤリ出せカタツムリ
 都和地区 梶川敏幸さん

様々な重荷下ろして日向ぼこ
 新治地区 飯塚紀美子さん

俳句・川柳・短歌の皆さんからの投稿をお待ちしています。
 ご応募は編集部FAX029-822-5273まで。中学校区名と氏名を忘れずに。



脳トレコーナー

(難読 駅名・地名クイズ)

作 かたつむり編集部

すべて茨城県内の駅名・地名なので、どこかでご覧になっているのではないのでしょうか。
 皆様は10個の駅名・地名のうち、いくつ読めますか。

難読駅名		路線名	所在地	難読地名		所在地
駅名	① 入地駅	(竜ヶ崎線)	龍ヶ崎市	地名	⑥ 木葉下	水戸市
	② 騰波ノ江駅	(常総線)	下妻市		⑦ 女化	牛久市
	③ 金上駅	(湊線)	ひたちなか市		⑧ 大角豆	つくば市
	④ 西金駅	(水郡線)	大子町		⑨ 全隈	水戸市
	⑤ 後台駅	(水郡線)	那珂市		⑩ 七五三場	結城市

解答は3ページに掲載しています。

猛威をふるったコロナの嵐も、感染対策の徹底やワクチン接種の増加で下火になりつつあると思いましたが、第7波で猛然と感染者が増加し、油断できない状況が続いています。

約2年にわたって、教室が開催できない状況が続き、「かたつむり11号」が発行できませんでした。読者の皆様には深くお詫び申し上げます。

この間に、かたつむりの会の執行部や広報編集委員が交代したりしましたが、徐々に教室開催に向けて機運が盛り上がり、開催教室も増えてきました。

読者の皆様と共に、感染予防・フレイル予防・熱中症対策にと頑張りましょう!!

編集部Fax029-822-5273

広報編集委員代表 泉谷正典

発行所：土浦市シルバーリハビリ体操指導士の会 (かたつむりの会) かたつむり11号
 発行責任者：杉山正幸 土浦市湖北1-5-5