

# かたつむり

健康長寿つちうら



令和5年8月発行

## シルバーリハビリ体操指導士養成20周年記念大会開催



(大井川知事による主催者挨拶)

介護予防の為にシルバーリハビリ体操は、県立健康プラザ管理者で医師の大田仁史先生により考案され、平成16年度に体操指導士養成のためのモデル事業が実施されました。モデル事業から20年目の今年、「シルバーリハビリ体操指導士養成20周年記念大会」が、県内の指導士1,100名が参加して、ザ・ヒロサワ・シティ会館大ホールで7月31日に開催されました。

本格的な指導士養成事業は平成17年度から開始され、土浦市でも8名の指導士が誕生しました。

翌18年度から徐々に県内各市町村に指導士会が結成され始め、現在全44市町村に指導士会があり、養成講習会を終了した指導士は令和5年2月に1万人を突破しました。

大会では平成19年度までに指導士になって現在も活動している指導士が永年功績者として特別表彰され、土浦市では須原久利子氏、小野澤秀人氏、浅野ふみち氏、福島照子氏、増田泰子氏の5名が表彰されました。

大会は大田仁史先生による記念講演、各指導士会の事例発表、地域ごとの指導士協議会によるエール交換、水戸市指導士会の体操実技指導等が行われ、盛会裏に閉会しました。



(左から須原・小野澤・浅野・増田の各氏  
左上の○内は福島氏)

## かたつむりの会令和5年度総会で新体制が始動

4月28日新治地区公民館で土浦市高齢福祉課刈山和幸課長や来賓を迎え、かたつむりの会の総会が行われ、決算や予算、事業計画が承認され、役員改選が行われました。

主な役員では杉山会長、紺野副会長、久保谷副会長、泉谷事務局長が留任し、ブロック長は3名が留任、5名が新任となり、今年度の運営体制が整いました。

新体制のもと「シル・リハ体操」を多くの人たちに普及させ、参加者が笑顔で体操できるように、更に指導士の養成にも取り組む事を指針とし、スタート致しました。

## 土浦市健康まつり開催!!



6月25日(日)イオンモール土浦で第38回土浦市健康まつりが開催されました。「笑顔があふれる健康なまち つちうら」の基本理念のもと、いろいろなイベントが繰り広げられ、多くの参加者で賑わっていました。私達の活動しているシルバーリハビリ体操2階展示コーナーは今回、都和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いました。コロナ禍を経験したためか、市民の皆さんの健康への関心の高まりを強く感じた一日でした。



1階花火ひろば特設会場

## 健康紙芝居紹介

## 誤嚥性肺炎



(出典：NPO法人日本健康加齢推進機構)

嚥下とは食べ物を食べることや、飲み込むことをいいます。吸った空気は気管を通して肺へ送られます。食べた物は食道を通して胃へ送られます。空気も食べ物ものどの奥を通ります。食べた物を飲み込む時、気管の蓋が閉じられます。この蓋がタイミングよく閉じられずに、食べた物が気管や肺に入ってしまうことを誤嚥といいます。むせたり、せきこんだりするの、誤って気管に入った異物を吐き出す行為です。

むせる力、吐き出す力が弱くなると、肺に異物が残ってしまい肺炎を引き起こす原因の一つになってしまいます。これを誤嚥性肺炎と言います。

いつまでも美味しく食べるためには、発声練習や嚥下体操、顔面体操で、嚥下に必要な筋力をつけて、誤嚥の予防をしていきましょう。

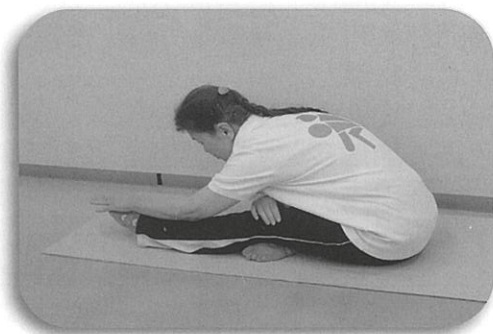
Let's try together!!

さあ一緒に挑戦しましょう!!

## シルバーリハビリ体操

今回は、太もも裏側の筋肉を伸ばし、腰痛を予防するための「片あぐらのストレッチ」を紹介します。この体操は床や畳の上で行う体操です。

### 片あぐらのストレッチ



- ①片側の脚を伸ばし、反対側の脚を曲げて伸ばした脚の膝の下に差し入れます。
- ②伸ばした脚の膝を反対側の手で、膝が真上を向くように手を添えます。

#### ◎注意点

腰痛や股関節痛のある人は無理をしない。息を止めない。膝が少し浮いてもよい。足首は力を抜く。目線は指先に向ける。

#### ※日常動作との関連

脚がつるのを防止するのに効果的です。

- ③ゆっくり上体を前に倒し、腹が太腿に近づくように曲げ、そのままの姿勢を保つようにします。(15~20秒)
- ④ゆっくり元の姿勢に戻り、次に反対側の脚のストレッチを行います。

## 土浦市シルバーリハビリ体操3級指導士養成講習会の受講生募集!!

土浦市の3級指導士養成講習会が下記の日程で開催されます。体操教室での指導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のが指導士です。

読者の皆さんも「元気で長生き」を目指して、私達と一緒に活動しませんか!

日時：全5日間 11月14日(火)9:30~16:00(初日は土浦市役所)

11月17日(金)9:15~16:00、(17日~28日は土浦市生涯学習館)

11月21日(火)、24日(金)、28日(火) 9:30~16:00

場所：市役所本庁舎および生涯学習館

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 〆切：11月1日(水) 広報10月上旬号掲載予定

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



## シル・リハ体操 教室紹介

### 《五中地区 神立東1・2丁目虹の会教室》



この教室は令和4年7月から活動が始まった新しい教室で、神立東児童館で毎月第2、第4水曜日 13:30~15:00に活動をしています。近くの方が多く、どしゃ降りの雨なども負けずに歩いて来られる、熱心な、そして元気な方がたくさん参加してくれています。

「参加者の声」 桑名洋さん(75才)

体操の後の脳トレで行う指の体操を風呂の湯船の中でやっていたら、少しずつ上手になって嬉しかったです。

斎藤まき子さん(78才)

身体が固いので、ストレッチ的な運動は効いている気がします。

山ノ内ミチ子さん(78才)

来た当初は、肩が痛くて湿布を貼っていましたが、今はもう貼らなくて済むようになりました。



### 《六中地区 やすらぎの園アネックス教室》



この教室は平成30年4月に発足しました。早くから希望があり、指導士の補充等、皆様に支援して頂いて開始となりました。コロナ禍の中では予防に注意しながら活動し、休みとなった期間も参加者間で電話のやり取りをしながら過ごした甲斐があって、全員が元気に再開することが出来ました。現在の参加者は約20名になります。活動は月2回の1時間コース、平均して13~15名程度参加しています。参加者の年齢は60代が6名、70代が10名、80代が6名ですが、

活気に溢れています。天候が悪くてもお休みする方が少なく、互いに会うのを楽しみに活動しています。指導士と参加者は自助・共助で和やかに実技をしています。特に起立での体操・歩行で躓いても、「1・2・3・4」と参加者からのフォローがあり、最後は拍手で終わります。これからもお互いの「健康寿命」を伸ばせるように楽しく続けていきたいと思えます。



### 四中地区体操教室「天川円クラブ」で15周年記念セミナー開催



これまでも度々本紙で紹介されてきた「天川円クラブ」の体操教室。平成20年発足、久保田会長率いる会員数57人のこのクラブはシルバーリハビリ体操だけではなくコーラス・旅行などの活発な活動を続けているクラブです。

今年で15周年を迎え、7月25日に記念セミナーとして安藤土浦市長、かたつむりの会の杉山会長等の来賓を招いて記念行事が行われました。

市長からは「健康維持の為に幅広い活動を、コロナ禍の中でも負けずに継続し、15周年を迎えられたことに敬意を表します。」とお祝いのご挨拶を頂きました。

なお、天川円クラブは令和2年に全国老人クラブ連合会の「活動賞」を受賞しています。



### 4ページの解答

①くろご②なかつま③だいほう④とくしゅく⑤つねずみ⑥おおだら⑦ひがしごうど⑧かよの⑨こぶけ⑩こっしょう



俳句

ゆうだちに 雨のかんむり 五中地区 木村はつ枝さん  
 赤とんぼ 静かに止まる 予科練碑 三中地区 木村秀理さん  
 夏空や 角刈りにして 深呼吸 三中地区 大坪正之さん

川柳

緑濃き 背筋正して 深呼吸 新治地区 飯塚紀美子さん  
 上げてよし 曲げて尚良し 都和地区 高木英夫さん  
 一日で 至福の時は 薬のみ 六中地区 青山久江さん  
 昨日より 背筋が伸びるよ シルリハで 五中地区 桑名 洋さん  
 自分史の 余白を埋める 好奇心 四中地区 山本千栄子さん  
 今日もまた リハビリ体操 嬉しいな 二中地区 小室文子さん  
 コロナ明け 友の素顔は これだっけ? 二中地区 口田文江さん  
 ストレッチ 何年たつても おく深い 一中地区 藤野光子さん

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FAX029-831-5209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 黒子駅	(常総線)	筑西市	地名	⑥ 大足	水戸市
	② 中妻駅	(常総線)	常総市		⑦ 東河内	日立市
	③ 大宝駅	(常総線)	下妻市		⑧ 加生野	石岡市
	④ 徳宿駅	(鹿島線)	鉾田市		⑨ 小浮気	取手市
	⑤ 常澄駅	(鹿島線)	水戸市		⑩ 国生	常総市

解答は3ページに掲載しています。

編集後記

新型コロナウイルス感染症も5月8日から法律上の取扱いが5類となり、一応の終焉を迎えたようですが、一部で感染の継続も見られ、感染への不安はまだ続いているようです。  
 一方で、約3年にわたって外出の自粛、人との接触の回避等が続いたことにより、運動不足の傾向が進んでいることも否めず、コロナ感染の予防を行いつつ、健康維持の活動を継続することの重要性は、従来以上に高まっていると言えるでしょう。

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Fax029-831-5209

広報編集委員代表代理 梶川敏幸

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12号  
 発行責任者：杉山正幸 土浦市湖北1-5-5