

68号

2015年10月

秋

すこやか長寿

健康いきいき心ときめき

～私たちは、あなたの「はつらつ人生」を応援します～

特報

ねんりんピックおいでませ！山口2015
美術展出品作品・入賞結果

健康はつらつゼミ

動脈硬化と心臓病



公益財団法人 しずおか健康長寿財団

表紙の人 **ねんりんピックおいでませ!山口2015美術展で厚生労働大臣賞に輝いた杉山三千代さん(静岡市清水区)です**

杉山さんの作品の多くは、お孫さんたちを題材にしたものです。

今回の受賞作品「仲よし姉妹」に限らず、アトリエにはお孫さんたちを題材にした多くの作品があります。表紙の写真の壁に掲げられているレリーフの少女たちも、バイオリンを弾く少女もお孫さん。右の写真の胸像もお孫さんです。

なお、今回の受賞作品は5ページに掲載しましたので、インタビュー記事と合わせて御覧ください。



憩いの広場

幸せな生き方と死に方

静岡県公立大学法人 本庶佑 理事長 3

特報

第28回全国健康福祉祭やまぐち大会

ねんりんピックおいでませ!山口2015美術展出品作品・入賞結果 4

健康はつつぜミ

動脈硬化と心臓病

静岡県立総合病院循環器センター長・循環器内科部長 坂本裕樹さん 8

地域密着情報

特派員だより① 浮世絵に魅せられて 武藤 勝彦さん 10

特派員だより② 地域と共に生きる楽しさ 大場 節郎さん 11

第15回熟年メッセージ大会準グランプリ受賞者インタビュー 西島智恵子さん 12

健康づくりのポイント

県民げんき・元気事業

静岡県健康福祉部健康増進課 13

健康長寿の秘訣調査

健康長寿の秘訣調査 14

財団会員事業レポート

おもいっきり笑って!浅草寄席(6月) 16

劇団四季ミュージカル名古屋公演「マンマ・ミーア」(7月) 16

東京宝塚劇場宙組公演オペラ「アイダ」より「王家に捧ぐ歌」(8月) 16

富士山御殿場口新五合目幕岩～双子山(二ツ塚)(7月) 17

吐月峰柴屋寺～駿府匠宿と看護講座(8月) 17

財団だより

作品募集(熟年メッセージ)、講演会等のご案内 18



幸せな生き方と死に方

ほんじょ たすく

静岡県公立大学法人 **本庶 佑** 理事長

プロフィール

1942年生まれ 医学博士(京都大学)
1996年京都大学大学院医学研究科長・医学部長併任
(~2000年、2002年~2004年)
2012年静岡県公立大学法人理事長
文部科学省高等教育局科学官、内閣府総合科学技術会議議員等歴任
日本学士院会員
2013年文化勲章、2014年唐奨など、多数受賞

人を含めた生物にとって生きるといふことは最大の価値です。生物は生きるために必要な三つの重要なしくみをそれぞれ備えています。それは、自己複製Ⅱ子孫を残すこと、自律性Ⅱ自分でエネルギーをとること、適応性Ⅱ環境の変化や敵から逃れ自然の脅威に対応できることです。

このような生きるために必要な活動を保つために、私達にはそれが満たされたときに幸せに感じるしくみが備わっています。生殖欲、食欲、競争欲を満足したときに幸せに感じるように脳のしくみができています。逆に言うとこのような満足感を持たなかつた生物はすでに地球上から姿を消したと考えられることができます。このような生きるための基本的要素を満たすときに人は幸福感と結びつくように進化を遂げてきたものです。ところが、欲望を満たすだけでは真の幸せが得られないというこ

とは古来多くの哲人が語っています。私はその根拠は身体が持つ様々な刺激が入りすぎると受容体が不活化することが原因ではないかと思っています。

一方で刺激的な幸福感ではなく、逆の幸福を感じるしくみがあります。それは生命に対する危機感をもたらす不安を取り除くことです。不安を取り除くことによって人は安心感を持ち、幸せな気持ちになります。これは受容体が不活化することなく安らぎの気持ちがいつまでも続きます。生きることはとても重要ですが、実は永遠の生を得ることはできません。逆に言うならば、もし死ななければ生き物ではありません。私達はいかに生きるかと同時にいかに死ぬかということも重大なことだと考えなければなりません。健康長寿をめざすということはいかに生きるかと同時にどのようにしてそれぞれが死を迎えるべきか、

ということも合わせて考えなければなりません。なるべく寝たきりにならず、活力を維持しながら安らかな気持ちで死を迎えるような自分自身の生活設計や人生計画を若い時から立てる必要があるのではないのでしょうか。

医学は病になったヒトを治すことにこれまで大きな力を注いで参りました。その結果、医療費が年々増加の一途をたどり、国家財政に大きな圧迫となつていきます。今日、もつとも重要なことは病気を予防することです。そのためには人の遺伝子情報、環境情報、生活習慣情報、医療情報を総合的に解析し、人それぞれの病気の要因を探り、それに基づき病気の予防を考えることに医療資源をもっと投入すべきであります。これと同時に国民一人一人が自分の健康寿命を設計し、幸せな死を迎えることまで含めて考える必要があります。

ねんりんピック山口 2015 美術展出品作品一覧

●静岡県代表 12 作品

日本画	浮雲の郷	大場 節郎	袋井市
	風みどり	野村 和彦	磐田市
洋画	洞窟の馬	河原崎 静子	菊川市
	jaguar	紅林 悦子	御殿場市
彫刻	MU・JO	田邊 悟	牧之原市
	男の首	上原 清	長泉町
工芸	ハイデルベルク旧市街	大庭 修二	長泉町
	組曲イエローサブマリン	彦根 雅行	函南町
書	天つ空	樽松 文子	菊川市
	一擲	笹津 治子	沼津市
写真	炎の乱舞	山本 拓史	富士市
	清々しき山河	米倉 政明	富士市

●静岡市代表 12 作品

日本画	大茶園と富士山	荒波 守夫	葵区
	水面を眺める	岩崎 勝夫	清水区
洋画	廃居の土塀	齊藤 昇	清水区
	落陽	勝又 祥介	葵区
彫刻	「仲よし姉妹」	杉山 三千代	清水区
	東大寺伎楽面 崑崙	増田 侑司	駿河区
工芸	河原撫子咲き匂う	池田 絹恵	清水区
	晩夏	落合 寿子	駿河区
書	寒山詩	大瀧 静芳	清水区
	王維詩	竹田 瑛香	清水区
写真	親子三代	井田 愛子	駿河区
	絆	河原崎 久和	葵区

●浜松市代表 12 作品

日本画	山門	加藤 弘美	北区
	真名井の滝	河合 亨	西区
洋画	それぞれの想い	中村 秀子	南区
	刻まれた顔	田中 正太郎	浜北区
彫刻	お散歩	鈴木 秀育	南区
	大好き	齋藤 成一	西区
工芸	美を届ける鏡	富永 優子	東区
	上高地にて	岡部 映子	西区
書	霧の湖畔	加藤 桂三	北区
	法	戸田 幸良	中区
写真	うす紅色に輝いて	山崎 正子	中区
	砂煙をたて激走	中坂 美喜子	南区

特報

第28回全国健康福祉祭やまぐち大会
ねんりんピックおいでませ!山口2015
美術展出品作品・入賞結果

高齢者の芸術活動の促進と創作活動を通じた生きがいづくり等を目的として、平成9年度から開催している「静岡県すこやか長寿祭美術展」(平成26年12月5日~14日)は、今回18回目を迎え、盛大に開催されました。

出品数は6部門290点で、出品者は、60代から90代までと幅広く、本県のアマチュア芸術家の活発な活動がうかがいしれます。

この美術展は、本年山口県で開催される全国大会(ねんりんピックおいでませ!山口2015)の静岡県、静岡市及び浜松市の代表作品の選考会を兼ねており、ここに掲載した36作品を全国大会に出品しました。

ねんりんピック山口的ロゴマーク



第28回全国健康福祉祭やまぐち大会
ねんりんピックおいでませ!山口2015
おいでませ!元気な笑顔 ゆめ舞台
平成27年10月17日(土)~20日(火)

入賞結果・入賞作品紹介



厚生労働大臣賞

彫刻部門「仲よし姉妹」
杉山 三千代さん（静岡市清水区）

全国大会では、2部門の4作品が
厚生労働大臣賞など優秀な賞を見事に受賞されました。
受賞おめでとうございます。

作品メッセージ

この上なく可愛い孫たちをモデルにした作品です。
皆様方に楽しくご覧いただけたらと願っております。

インタビュー

受賞作品は、杉山さんのお孫さんたちが御自宅の庭のベンチでくつろいでいる様子を捉えたもので、仲のよい姉妹の穏やかな表情が印象的です。誰もが思わず微笑んでしまう平和な日常の一コマが鮮やかに表現されています。

杉山さんが彫刻と出会ったのは、若い頃の鎌倉彫。

本格的に彫刻を始めたのは、初めて石膏で作った作品を褒められたことがきっかけだそうです。その後、能面や彫刻作りに取り組み、約28年間続けています。

自宅にはアトリエを構え、静岡県すこやか長寿祭美術展にはお孫さんが生まれたときから毎年出品しています。

作品は、お孫さんたちを題材としたものが多く、アトリエの作品には、赤ちゃん、思春期の少女、そして大学生と、お孫さんたちの成長の過程が見て取れます。

「私は一年に一作が目安です」と穏やかな口調で語る姿には、穏やかな人柄とお孫さんたちをこよなく慈しむ優しさが溢れていました。

〈インタビュー：瀧下特派員〉



インタビュー

今にも歩き出しそうな作品の躍動感に感動しました。

人生、時には深い悲しみの体験をすることもあります。それでも、「どんな時でも、前向きに未来に向かって歩いて行くぞ!」という気持ちを持ち、それを作品に表現したいそうです。

田辺さんは一生このテーマで挑戦したいとのことでした。

おだやかな印象の田辺さんですが、力強いお話ぶりに作品同様熱い思いが伝わってきました。

〈インタビュー：荒木特派員〉



作品メッセージ

これまで平坦な道ではなかったが何とか乗り切ってきたけれど、突然襲う災いにこれから多難な行末になろう 下駄の歯折れで表現。故に身体精神を日常の鍛練と努力でこれからの人生を全うする、めげずに。

銅賞
彫刻部門「MU・JO」
田邊 悟さん (牧之原市)



インタビュー

鈴木さんは、高校中退後、すし店経営、その後金型会社を設立、55歳で高校入学、還暦で大学卒業、教員免許を取得という異色経歴の持ち主です。

大学卒業後、浜松市・静岡県・全国の展覧会で入選を繰り返します。

「歳をとってからでもやろうと思えばいろいろできる」と、70歳の記念に浜松市内で個展も開きました。現在も細々と続ける「1mmの100分の1の細かい仕事」の息抜きにもなると笑顔。

現在は10月締切の日展彫刻展への入賞を目標に作品の完成へ向けて意欲的に取り組んでいます。

〈インタビュー：水野特派員〉



作品メッセージ

娘18番茶も出花。高校を卒業して早や大学生、孫も大きくなりました。

銅賞
彫刻部門「お散歩」
鈴木 秀育さん (浜松市南区)

銅賞

書部門「霧の湖畔」

加藤 桂三さん (浜松市北区)



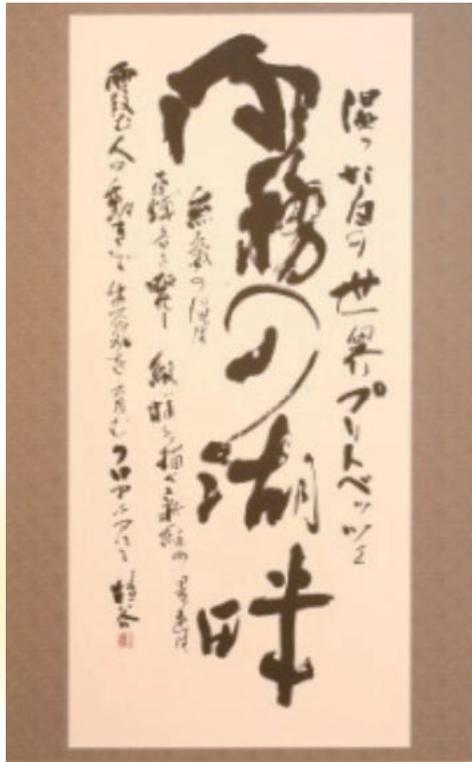
インタビュー

加藤さんは、「退職後も健康でなくては」と、地元、みをつくし文化センターの書道部に入部し、書道を続けています。手本に忠実に「書き写す」ことより、感じたままに表現するための手法としての書道が今は楽しいそうです。

わかりやすい短い文章と全体のバランスを心掛けていますが、心に正直になると、カタカナやアルファベットまで交じり、娘さんから笑われたこともあるそうです。

今後も体と心の健康を心掛け、奥さんとともにすこやかな日々を楽しみたいとのことでした。

〈インタビュー：平澤特派員〉



作品メッセージ

旅行しめくりはクロアチア。そこは思いもかけない霧の湖畔だった。白い世界を見ていると人の動きが生氣を産み出しているのではないか。言葉はその場の空気感によって生まれるという心情は今もずっと続いている。

来年のねんりんピックは長崎県です

現在、長崎大会の静岡県・静岡市・浜松市の代表作品の選考会 (第19回静岡県すこやか長寿祭美術展) の作品を募集しています!

第19回すこやか長寿祭 美術展作品募集

高齢者の文化活動の促進とふれあいと生きがいづくりを目的に、高齢者の創作する作品を募集します。

「ねんりんピック長崎2016」の選考会も兼ねます。

● 応募資格 県内在住で昭和32年4月1日以前に生まれたアマチュアの方

● 募集部門 日本画、洋画、彫刻、工芸、書、写真の6部門

● 応募方法 出品申込書に必要事項を記入し提出

● 応募期限 平成27年10月30日(金) 当日消印有効

● 出品料 一千元

● 展示 平成28年1月16日(土)～24日(日) 申込の全作品を静岡県立美術館県民ギャラリーに展示

(注・展示作品の入れ替えあり) ● 表彰 優秀作品に賞状とトロフィーを授与



第29回全国健康福祉祭ながさき大会

ねんりんピック長崎2016

長崎で ひらけ長寿の 夢・みらい

平成28年10月15日(土)～18日(火)



動脈硬化と心臓病

静岡県立総合病院

循環器センター長・循環器内科部長

さかもと ひろき
坂本裕樹さん

坂本裕樹さんプロフィール

平成6年 三重大学医学部卒業
 同年 市立島田市民病院内科
 平成10年 康生会武田病院循環器内科
 平成16年 日本赤十字社和歌山医療センター循環器内科
 平成22年 国立循環器病研究センター心臓血管内科
 平成25年 静岡県立総合病院循環器内科主任医長
 平成26年 同 循環器内科部長
 平成27年 同 循環器センター長
 専門分野：冠動脈インターベンション
 所属学会：日本循環器学会、日本心血管インターベンション治療学会、日本冠疾患学会、日本心血管内視鏡学会
 資格：日本循環器学会専門医、日本内科学会認定医、日本心血管インターベンション治療学会専門医、施設代表医

〈心臓とは〉

心臓は胸の真ん中にある握りこぶしぐらいの大きさの臓器で、血液を体中にまわすポンプの働きをしています。心臓は筋肉でできており、筋肉の伸び縮みによって全身に血液を送り出しています。心臓がポンプとして効率よく動くようコントロールしているのは心臓内の電気経路であり、これを刺激伝導系といいます。また、筋肉が働くために必要なエネルギーを供給する冠動脈と呼ばれる血管が、心臓の表面を走っています。

〈心臓が悪くなるしく〉

心臓は全身に血液を送るポンプですので、心臓が悪くなると全身にエ

ネルギーが行き渡らなくなり、最悪

の場合腎臓や脳などの重要な臓器が働かなくなり、早期発見治療していくことが全身の健康を維持していくことにつながっていきます。

〈心臓の病気〉

心臓の病気には冠動脈が詰まったり、細くなったりしておこる心筋梗塞や狭心症、脈のリズムが異常となる不整脈、心臓の筋肉が悪くなっておこる心筋症などがあります。冠動脈が細くなったりとついたりする原因は冠動脈の動脈硬化ですので、狭心症や心筋梗塞は動脈硬化を防ぐことで予防が可能です。

〈動脈硬化とは〉

動脈硬化は動脈の内膜（一番内側の膜）にストレスがかかりもろくなる所から始まります。もろくなったところにコレステロールなどの脂肪分が入り込み、内膜がもろいあがってくると血管が狭くなります。

内膜がもろくなる原因は主なものとして加齢、高血圧、糖尿病、喫煙があります。動脈硬化を起こす原因の多くは生活習慣と関連しているため、日々の生活を見なおし改善していくことで、動脈硬化を防ぐことが可能です。動脈硬化は若い頃から始まっていますので、できるだけ早く原因を改善していく必要があります。

〈動脈硬化を予防する日常生活の

注意点とは〉

① 食事 まず食べ過ぎないよう心が

けることが大切です。一日三食規

則正しくとり夜遅く食事をとるこ

とは出来るだけ避けましょう。野

菜、きのこ、海藻類などの食物繊維

の豊富なものの摂取を心がけてく

ださい。肉や乳製品の脂肪、果物、

アルコール、炭水化物のとり過ぎ

は血中の脂質や血糖値の上昇につ

ながります。肉は脂肪の多い部分

をさけるべく魚、特にイワシや

サバなど背の青い魚を積極的に摂

りましょう。塩分の摂り過ぎは血

圧の上昇につながります。ラーメ

ンやうどんなどの麺類のスープは

残すようにしましょう。また、マー

ガリンやショートニングなどに含

まれるトランス脂肪酸も動脈硬化

を進行させるといわれています。

でなるべく避けた方が無難です。

② 運動 ウォーキングや水中歩行な

どの有酸素運動がおすすめです。

筋肉トレーニングや勝ち負けにこ

だわるようなスポーツは無理をし

やすく無酸素運動になりやすい傾

向があります。人と会話しながら

続けられる強さで三十分以上続け

るようにしてください。

③ 禁煙 喫煙は癌、肺の病気、動脈硬

化の原因になるため出来るだけ

はやく禁煙することをお勧めし

ます。

〈突然死の原因となるヒートショック

ヒートショックとは急激な温度変

化で血圧が大きく変動し体がダメー

ジを受けることです。動脈硬化の進ん

だ血管では急激な血圧の変化がおこ

りやすく特に高齢の方は注意が必要

です。ヒートショックが最もおこりや

すいのは冬場の入浴であり、入浴中

に亡くなる原因の多くはヒートショッ

クによる不整脈、心筋梗塞、脳梗塞だ

といわれています。

入浴時には脱衣所、洗い場をしっか

り暖め、ぬるめのお湯での半身浴をお

勧めします。飲酒や食後一時間以内は

血圧が下がりやすいため、入浴は避け

るようにしてください。

〈まとめ〉

高血圧、脂質異常症、糖尿病は初期

であれば症状もなく放置しがちです。

しかし、動脈硬化は確実に進行してい

くため早期改善が必要です。

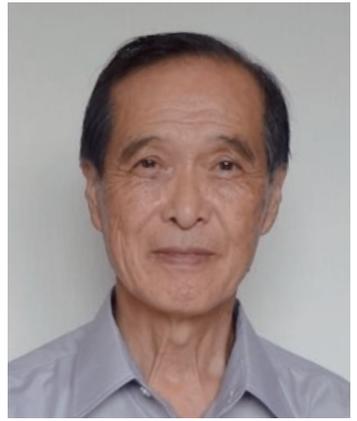
日頃から生活習慣に注意し、健診等

で異常値を指摘された場合は放置せ

ず早めに医師に相談するようにして

ください。





浮世絵に魅せられて

むとう
武藤 勝彦さん
かつひこ

(菊川市)

掛川市の小夜の中山峠は、旧東海道の面影を残している数少ない地域です。

この地で浮世絵を集めて五十年、その作品のために個人で美術館を開いた方がいます。武藤勝彦さん(六十七歳)です。

最初に就職した県立図書館で、浮世絵の好きな先輩達の話聞きながら興味をもち始め、少しずつ集め始めたのが、きっかけでした。退職五年前、この美術館を作ることになる地域の中学に赴任



小夜の中山峠

しました。旧東海道路筋にある教え子の家を訪ねたとき、浮世絵とそっくりな道を発見しました。それがこの絵、広



隸書東海道「日坂」

重の隸書東海道「日坂」です。

夜泣き石の向こうに見える山。それは、現在も同じ形をして掛川市民に親しまれている粟ガ岳です。そこで、この地に集大成として美術館を作ることにしたそうです。

平成十八年十月に「夢灯美術館」はオープン。武藤さんが館長、受付や事務は奥様の葉子さんが手伝っておられます。武藤さんの努力と強い意思があつたことは言うまでもありませんが、奥様葉子さんの理解と協力あつて実現したご夫婦の美術館とも言えます。

名前は夢灯(ゆめあかり)美術館、古風な美しさがあり浮世絵にピッタリですが、「武藤」の「ムトウ」でもあり、粋なシャレが含まれています。

通常は菊川市の民生委員などされて多忙な武藤さん。そのため土、日、祝日に開館して、来館者は武藤館長から浮世絵の説明を受けることが出来ます。

浮世絵は日本が世界に誇る江戸時代の芸術ですが、具体的にどこがどのようにすばらしいのか?というのは私達一般人にはなかなかわからないものです。ここでは虫眼鏡がたく

さん用意されていて、館長さんが教えて下さる部分を見ることによつて、いかに細かい線が彫られているか、いかに色彩が美しいかが深く理解できます。また浮世絵の歴史、時代背景などどんな質問にも答えられる武藤さんのお話は大変興味深いです。そしてここにいる時が武藤さんにとつても一番幸せな時とのこと。

お話を聞いていると自分が昔の東海道を旅しているような気持ちになつてきます。それは武藤さん自身がいつも浮世絵の中を旅しているからなのだと思います。



浮世絵の説明をする武藤さん

(小笠・榛南地区生きがい特派員 荒木弘子)

地域と共に生きる

楽しさ



おおば
大場 節郎 さん
せつろう
(袋井市)

袋井市中久能、袋井市立北小学校西側の広い道路に面した日当たりの良い二階建ての、お宅に大場節郎さんをお尋ねし、御夫婦お揃いでお話をうかがいました。

節郎さんは一九二八年一月六日生まれの八十七才です。同じ学年の皆様と一緒に米寿のお祝いを今年計画されているようです。

昨年は、静岡県すこやか長寿祭美術展「日本画部門」で県知事賞受賞(ねりんピックおいでませ！山口2015)に出展。県芸術祭「日本画」部門で入選という快挙を達成されました。終戦を十七歳で向かえら

れ、家業である「遠州瓦」の製造に従事し、景気が良くなつて来た一九六〇年頃から自動車運転免許を生かして地域の農家への肥料や資材の配達を中心とした運送業務に携わり、六十五才の定年まで大過なく務め上げ、以後、興味のあったハーモニカ講座、絵画教室に通い本格的

に勉強致しました。カラオケ同好会は、それより少し早く六十才頃から参加し演歌を中心に唄っておりました。その他「袋井風」で有名な「丸風保存会」発足にも尽力し自分でも沢山の風を製作し普及に努めました。

現在は、ハーモニカ教師の資格をとり、三教室、カラオケも師範の資格を取得し、二教室を指導、日本画連盟幹事でもあります。その他敬老会、研修会のアトラクション、施設の慰問など年間約二十回の依頼があり奥様の舞踊と一緒にハーモニカ演奏・カラオケで参加しております。

大場節郎さんの一日はこの頃の季節では五時半起床。就寝は十一時〜十二時です。夜はハーモニカ教室等の教材の準備など遅くまで自分で支度します。

その他地元のシニアクラブ活動、久野城趾保存会、北



県知事賞受賞に喜びの御夫妻

公民館運営委員としての活動にも積極的に参加され指導的な立場で活動を続けておられます。

三人の子供さんは、独立され別暮しのため、奥さんと二人暮しです。奥さんも手まめの方で、食事の支度は、もちろん折り紙、手踊り、手芸など器用に作り、積極的に協力して取り組んで手助けしてくれま

す。健康の秘訣は「皆さんに必要とされ、喜ぶ姿に励まされ、出来る限り応えたい。この気持ちだけですね」とにこやかに話され「当に健康そのもの」です。

(磐田周知地区生きがい特派員 佐藤省三)



機械を操作する大場さん

平成 26 年度すこやか長寿祭健康ふれあい交流会

第 15 回熟年メッセージ大会

準グランプリ受賞者インタビュー



「私のいきがい」

にしじま
西島 智恵子さん
ちえこ
(伊豆の国市)

第一五回熟年メッセージ大会準グランプリに輝いた西島さんに、応募のいきさつをお聞きしました。「市の職員に言われて、夜、暇だからお受けしました」と返答が有り、前向きです。ね?とお尋ねすると、「後ろに歩いたらぶつかってしまおうでしょ」と含蓄に富む言葉が返って来ました。長い人生で得た、経験が多く含まれていると感じました。そして、西島さんが大事にしている事は「ありがとう」「おかげさま」の精神と言葉である。

所属して、カラオケクラブ、グラウンド・ゴルフ、輪投げ、踊りと活発な活動を続けています。シニアクラブに入っている事が「生きがいです」と言われるように、元気に活動をしている。取材した日はグラウンド・ゴルフの練習試合に参加していた。会場の広瀬神社は巨木が多く残り、市指定の文化財になっている。月に一回の定例会の前と週に一回のグラウンド・ゴルフの前に掃除を皆さんとやり、清々しい気持ちになると言う。綺麗になっていく境内でグラ



グラウンド・ゴルフを楽しむ。

ウンド・ゴルフを皆さんと楽しんでる姿は、心身共に健康に見える。暑い夏でも、木陰で楽しむ事ができそうである。そして、歴史ある広瀬神社を守っている。

カラオケクラブも取材させてもらった。月に二回、この日は午前中にグラウンド・ゴルフをして、自宅で昼食をとり、午後のカラオケクラブに参加した。二時間の間に休憩を入れて十五曲以上を参加者と一緒に歌うのである。声を出す事が大事であると言う。

そして、「いかに生きるか」

と思うことが大切だと語る。その為に、毎週、介護予防教室に通い、体操の内容の一つ一つをよく理解しながら、心身の健康と認知予防にと仲間と楽しみながら続けている。指導する先



カラオケクラブの仲間の皆さんと

生に感謝しながら、この体操をいつまでも続けられるように、将来自分達で運営する事も考えている。

メッセージを書かせて頂いた事、良い勉強になりました。最後に「ありがとう」と感謝の言葉で結ぶ。

いつも、周りの人を気遣う、笑顔の似合う人でした。

(東部 田方地区生きがい特派員 加藤孝)

健康づくりのポイント

**子ども「げんき」おとも「元気」！
静岡県の魅力いっぱい健康づくり
イベントに参加してみませんか？**

県民げんき・元気事業とは

静岡県が健康寿命日本一になった理由として、「地域の食材が豊富で食生活が豊かであること」や、「全国一のお茶の産地であり県民がいつもお茶をたくさん飲んでいくこと」が考えられています。

そこで、県では、お茶やみかん・水産物などの豊かな食材や、富士山、温泉など全国に誇る自然資源を生かした健康づくりのイベント「県民げんき・元気事業」を平成二十五年度から実施しています。

これまで行われたイベント

昨年度までに三十一のイベントが行われて、約一万八千人の方が参加されました。

イベントの一例を紹介すると、伊豆市では専門のガイドによる文学作品や作家ゆかりの食のエピソードなど聞きながら伊豆の文学スポットを巡るウォーキングが行われました。

また、藤枝市では、県内外から集結したサッカーを愛するシニア世代の方々とは幼稚園児との交流や、地元食材を活用し生活習慣病を考慮したお弁当の提供を行った藤枝シニア草サッカー大会が開催されました。

それぞれのイベントは、健康づくり部門と観光振興、商工、農業、スポーツなどの多部門が連携し、「おもしろい」をキーワードに健康づくりを行う新しい形の取組に広がりました。

これから開催するイベント

今年度は、十四の市町で十九のイベントを計画しています。(十一月までの予定は別表のとおりです。) 詳細は各問合せ先又は静岡県健康福祉部健康増進課へお尋ねください。(電話〇五四―二二―二四三三)

温泉、お茶、富士山と静岡県の魅力を満喫しながら健康長寿の秘訣が学べるイベントが盛りだくさんです。ご家族やお友達を誘って、楽しみながらの健康づくりを体験してみませんか。



ウォーキング風景



足湯で疲れを癒す

平成27年度 県民げんき・元気事業イベントカレンダー

(10月11日～11月15日実施分：開催日順に掲載)

開催日	イベント名	開催場所	内容	お問い合わせ先
10/11(日) 10/12(月)	からだ会議伊豆	アスト会館 (東伊豆町)	講演、ワークショップ、温泉リラクゼーション、森林体験、サンSUNウォーキング等	東伊豆町商工会 電話：0557-95-2167
10/17(土) 10/18(日)	まきのはら ビタミンツデーウォーク	牧之原市榛原庁舎前 (牧之原市)	ウォーキングと、花のおもてなし、茶摘体験、呈茶教室、ミニ健康チェック等	牧之原市健康推進課 電話：0548-23-0024
10/24(土)	げんき・元気！健康かんなみ！！	酪農王国オラッチェ (函南町)	ノルディックウォーキングと芋ほり体験	酪農王国株式会社 電話：055-974-4192
10月中 (調整中)	松崎町ビューティウォーキング	松崎町内	ノルディックウォーキング、伊豆半島ジオパークの屋外教室、地元茶等の試飲	松崎町健康福祉課 電話：0558-42-3966
11/8(日)	県民げんき・元気ウォーク “石仏の小路”	伊太丁仏参道～ 伊太和里の湯 (島田市)	ウォーキング、地元手作り弁当と交流会、歴史・文化講座等、巨樹・古木観察教室等	静岡県健康生きがいづくり アドバイザー協議会 電話：054-653-3060
11/15(日)	みしま健幸満喫「箱根西麓ノルディック」& 中心市街地「健幸ウォーク」	山中城公園～ 三島大社(三島市)	ノルディックウォーキング、大腰筋トレーニングマシン体験、箱根西麓野菜を使った昼食の試食	伊豆かかりつけ湯協議会 電話：055-988-0777
11/15(日)	とうもんの里げんきツアー	とうもんの里 (掛川市)	地域の行事食と和食文化の話、旬の食材を使ったげんきメニュー、ウォーキング	NPO 法人とうもんの会 電話：0537-48-0045

健康長寿の秘訣調査

〈趣旨〉

人口構成の高齢化が急速に進展し、静岡県でも六十五歳以上の人口が百万人を超え、全人口に占める割合も二十六%を超えました。

そこで、静岡県では、県内のお元気な百寿者の方々を訪ね、高齢者が心身ともに健康で、生き活きと活躍するためのヒント（健康長寿の秘訣）を調べることにしました。

〈調査方法〉

この調査を受託した「しずおか健康長寿財団」の生きがい特派員が、静岡県内にお住まいのお元気な百寿者（百歳以上の方）にインタビューし、想い出話や現在の生活ぶりを

どをお伺いすることにより、調査します。

〈これまでの取組〉

これまでに六人の百寿者の方々からお話が伺えましたので、敬老の日を前にパイロット版（見本版）の冊子「百寿者に聞いた健康長寿の秘訣」を発行しました。

〈今後の取組〉

今後、更に二十人〜三十人の百寿者の方々にお話を伺い、本年度末に報告書（本冊子）を取りまとめる予定です。

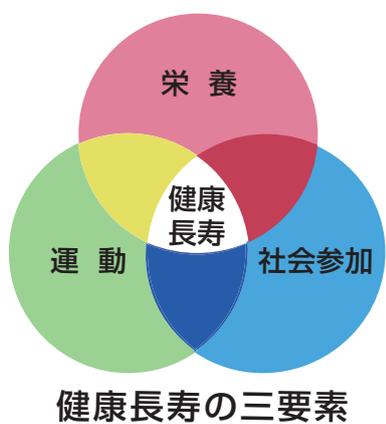
〈パイロット版の冊子〉

パイロット版の冊子では、六人の百寿者を紹介しています。

カラオケで自慢の喉を披露している方、毎週ボウリングをして元氣一杯の方、自宅で味噌や醤油を手作りしている方、囲碁を通じて旧交を暖めている方、グラウンド・ゴルフや野菜作りをしている方、劇団を主宰している方などが紹介されています。

〈健康長寿の秘訣を探る〉

調査した人数が少ないので、一概には言えませんが、皆様それぞれに健康長寿の三要素である「運動」、「栄養（食生活）」及び「社会参加」を実践しています。



■百寿者もやっぱりお茶を飲んでいた！

緑茶には色々な効能を發揮する成分が含まれています。

例えば、「カテキン」には、抗菌作用やがん細胞の増殖や転移を抑制する効果があります。また、「テアニン」には、神経の興奮を抑えたり、血圧を低下させる効果があります。

静岡県は、全国でも有数の健康長寿県ですが、その背景には日本一のお茶の生産・消費地であることが影響していると言われています。

そこで、今回、健康長寿の秘訣をお伺いした六人の方にも、お茶を飲む習慣があるかを尋ねてみました。

結果は、六人中五人の方が「一日七杯以上」飲むとの回答でした。また、残りのお一人も「三〜六杯」飲むとのことでした。

〈秘訣調査の背景〉

①健康長寿社会の到来

健康長寿の秘訣調査

かつては、五十五歳で定年退職し、社会の第一線を退いて、子ども世話になりながら悠々自適の生活をするというのが一般的なライフスタイルでした。

その後、定年退職年齢が六十歳となり、現在では再雇用を希望して六十五歳まで同じ職場で働く人も増えています。

そして、街を歩けば、お元気な七十代、八十代の方を多く見かけるなど、健康で長寿の方が増えてきたという実感があります。

② 人生区分の見直し

このような健康長寿社会の到来を踏まえ、静岡県では、へふじのくに型「人生区分」として、六十五歳以上の人を一律に「高齢者」と呼ぶのではなく、健康寿命相当年齢までは「壮年」と呼ぶことを提唱しています。

高齢者については、国際連合が昭和三十一年に六十五歳以上を高齢者と定義しました。当時の静岡県の平均寿命は男性が約六十四歳、女性が約六十九歳で

したので、概ね平均寿命に相当する六十五歳以上の人を高齢者と呼ぶことは妥当でした。

しかし、それから約六十年が経過し、今や平均寿命は男性が約八十歳、女性が約八十六歳です。平均寿命より十五〜二十歳近くも若い人を高齢者と呼ぶのは、いささか無理があります。

また、日常生活に支障なく暮らせる「健康寿命」は、静岡県の場合、男性が約七十二歳、女性が約七十五歳です。

したがって、静岡県では、健康寿命相当年齢までは、「高齢者」ではなく、「壮年」と呼ぶことが相応しいのではないかと考えています。

健康長寿の秘訣調査が、特にこの「壮年」の皆様にとって、より長く健康で暮らすための契機になれば幸いです
引き続き、調査に御理解、御協力をお願いします

〈ふじのくに型「人生区分」〉

呼称		年齢区分	説明
老年	百寿者	100歳以上	白寿後（100歳）以上
	長老	88・90～99歳	米寿（88歳）、卒寿（90歳）から白寿（99歳）まで
	中老	81～87歳	傘寿後から米寿前まで
	初老	77～80歳	喜寿（77歳）から傘寿（80歳）まで
壮年	壮年後期	66～76歳	経験を積み、さまざまなことに熟達し、 社会で元気に活躍する世代（働き盛り世代） （健康寿命 男性 71.68歳、女性 75.32歳）
	壮年中期	56～65歳	
	壮年前期	46～55歳	
青年		18～45歳	社会的・生活的に成長・発展過程であり、活力みなぎる世代（農水省事業や地区商工会議所では45歳まで青年扱い）
少年		6～17歳	小学校就学の始期から満18歳に達するまでの者
幼年		0～5歳	少年にいたる前の者

6月16日、18日

おもいつきり笑って！浅草寄席

浅草演芸ホール、昼の部寄席、十一時四十分から十六時までの時間を、自由に、のんびりと過ごしました。途中、何度でも出入り自由（団体客のみ）なので、浅草寺お参り、買い物（人形焼、どら焼きなど）、芸能人の手形（浅草公会堂前）を見たりと、観る街、食べる街を楽しみました。



浅草演芸ホールは大賑わい



浅草演芸ホールの内部

なかには、東京スカイツリー近辺まで足を延ばした方もいらしたようでした。

いつもの会員事業とは一味違った、ゆったりとした時の流れを感じた一日でした。



浅草公会堂前にある「スターの手形」

7月23日
劇団四季ミュージカル
名古屋公演
「マンマ・ミーア」

観劇事業では初めての名古屋進出！四季静岡オフィスの協力を得て、世界五千四百万人を笑顔にしたミュージカル「マンマ・ミーア」を観賞しました。会場の新名古屋ミュージカル劇場は、「観やすさ」にこだわったコンパクトな劇場。俳優の細かな表情や息づかいまで感じられ、会員からは、「迫力ある歌声、すばらしい！こんな人生もあり？なんだ。自分の人生も輝き出す」などの声が上がりました。昼食は、劇場に隣接したヒルトン名古屋にある日本料理「源氏」にて、至福のひとつを過ごしました



新名古屋ミュージカル劇場

8月14日
東京宝塚劇場宙組公演
オペラ「アイーダ」より
「王家に捧ぐ歌」

本公演は、宙組新トップコンビ朝夏まなど、実咲凜音の東京宝塚劇場お披露目公演となりました。



お待ちかね！客席へ

古代エジプトを舞台に、エジプトの若き將軍ラダメスとエジプト軍に捕えられ捕虜となったエチオピアの女王アイーダとの悲恋が、華やかにドラマティックに描かれ、宝塚独特の夢の世界に引き込まれました。

毎回超人気の宝塚観劇は、今回も満席でした。



樹林帯を抜けて幕岩へ

今回で富士山シリーズ第四回目。
 第一回の富士吉田口（御中道）、第二回の富士宮口（宝永火口）、第三回の須走口（まぼろしの滝と小富士）に続く今回の目的地は、御殿場口新五合目の双子山でした。
 天候は二日間ともに、霧と小雨と、少しの晴れ間と・色んな富士の顔を経験しました。
 お馴染みの富士山ガイド“し のさん”こと、篠原豊ガイドと新五合目駐車場をスタート。

ここで、スタート地点まで引き返すグループ（二十八日は全員）と、双子山まで前進するグループとに分かれ、霧の中、それぞれのコースを踏破しました



三辻、四辻から双子山へ

ウバユリ、まむし花などを眺めているうちに、幕岩へ到着。淡い紫色の蛍ぶくろの花が迎ええてくれました。



柴屋寺本堂にて住職の法話に聴き入る

最初に天柱山吐月峰柴屋寺を訪ねました。西方にそびえる天柱山や竹林から登った月が映る池、星を模した石を配置するなど自然を巧みに採り入れた借景庭園は月の名所、竹の寺としても知られています。
 本堂にて、住職の丁寧な説明を伺うことにより、「文福茶釜」「鉄鉢」等の宝物が一層興味深いものになりました。
 昼食は、駿府匠宿にて、丸子名物のとろろ汁をいただき、会員同士のくつろぎタイムを過ごしました。

指導者が実際に「やって見せ」、そのあと、会員が人形をつかい「やってみる」、それを看護スタッフが「あとを確認する」と言った指導の基本に添った体験型講習会は、新鮮な体験だったようです。
 （参加会員…渡邊様より）



まずは、「やって見せ！」

7月28日、30日

富士山御殿場口新五合目
幕岩く双子山（ニツ塚）

8月31日

吐月峰柴屋寺く駿府匠宿と
看護講座

〒420-0856 静岡市葵区駿府町1番70号
 Tel 054-253-4221 Fax 054-253-4222
 ホームページ <http://www.sukoyaka.or.jp> (財団)
<http://www.kenkouikigai.jp> (生きがい・仲間づくり情報)
 電子メール ikigai@sukoyaka.or.jp

応募お待ちしております



第16回熟年メッセージ 大会作品募集

人生を彩ってきた様々な感動や喜び、これからの人生を輝かせる目標や生きがいなど。あなたの言葉やパフォーマンスで発表しませんか。

●**応募資格** 県内在住者で、ご自身を熟年と思う方、グループでの参加も可能

●**募集テーマ** 特に定めなし

●**応募形式** 文章(二千文字以内、原稿用紙20×20) 映像(DVD・ビデオテープで10分以内) 音声(CD・MDで10分以内)

●**審査** 一次審査(書面)を通過した応募者に二次審査としてオーディションを実施

●**表彰** 平成28年1月30日(土)にグランシップで開催する「すこやか長寿祭健康ふれあい交流会」にて表彰状を授与、作品発表あり

●**応募期限** 平成27年10月31日(土) 当日消印有効

●**その他** 応募の際に題名、氏名、年齢、性別、住所、電話番号を明記した用紙を添付

健康・生きがいづくり 講演会【参加無料】

「健康長寿に過ごす秘訣」

運動・栄養・社会参加

●**日時** 平成28年1月17日(日)
11時10分～12時30分
(美術展表彰式後)

●**会場** 静岡県立美術館講堂

●**講師** 静岡産業大学

●**参加料** 無料 ※要申込
経営学部准教授 館俊樹氏



講師の館准教授

第19回すこやか長寿祭 美術展の開催

高齢者の文化活動の促進とふれあいと生きがいづくりを目的に、

高齢者の創作した作品を展示します!

●**主催** しずおか健康長寿財団、静岡県

●**共催** 静岡市、浜松市

●**開催日** 平成28年1月16日(土)
～1月24日(日)
※18日は休館日です。

●**会場** 静岡県立美術館県民ギャラリー

●**内容** ①日本画、②洋画、③彫刻、④工芸、⑤書、⑥写真の6部門に応募された全作品(約350点)を展示

●**入場料** 無料



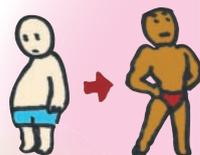
平成26年度の美術展の様子

〔研究・開発機器の総合商社〕

取扱い品目

電子計測器・理化学器械・試験機・工業用機械・バイオニクス関連機器・
コンピュータ関連機器。

来年の夏に備えて、室内用熱中症暑さ指数計などいかがですか？
設定した暑さ指数を超えるとブザー音と光(LED)でお知らせします。



トレーニングで一定間隔で同じ運動メニューを
こなすなど反復が必要なときに最適なタイマーです。

ご用命は、遠藤科学まで

URL <http://www.endokagaku.co.jp>



遠藤科学株式会社

本社 〒422-8567 静岡市駿河区西脇1294 TEL 054-283-6222

時代のニーズに
プラスαを

心に残る、手にとるメディア……

アナログからデジタルデータまで
あらゆる印刷のご要望に
迅速・丁寧・低価格 でお応えします。



〒422-8058 静岡市駿河区中原746番の1
☎054-285-8275

池田屋印刷株式会社



株式会社 フューチャーイン

フューチャーインは、コンピュータシステム導入に関する
コンサルティングからシステム構築、運用管理に至るまで
一貫してサポートする「ワンストップ・ソリューション・サービス」
をご提供致します。
自治体様向け国保、介護、児童福祉、健康管理等の各システムをはじめ、
介護事業者様向け介護給付システム等、皆様のご要望に最適な
ソリューションをご提案致します。

株式会社フューチャーイン 静岡支店
〒420-0851 静岡市黒金町11番7号 三井生命静岡駅前ビル
TEL 054-254-1000 FAX 054-254-1578
URL <http://www.futureinn.co.jp>

あなたの生きがいとここに 있습니다

あなたも、シルバー人材センターの会員になって、生涯現役社会づくりに参加してみませんか。
(会員登録はお住まいの市町シルバー人材センターへ)

- ・おおむね60歳以上の方。
- ・健康で働く意欲がある方。
- ・シルバー人材センターの理念に賛同いただける方。

※各市町センターの検索は、下記ホームページより、あなたの街のセンターを閲覧してください。



チエブクロー

シルバー人材センターの安全に対する取り組み

全国シルバー人材センター事業協会では、安全スローガンとして『見逃すな ヒヤリで済んだ あの経験』を掲げています。当連合会では「安全・適正就業強化月間」の7月に、「安全・適正就業推進研修会」を開催し、県内34市町シルバー人材センター会員、担当職員等120名が参加しました。

研修会では「飛び石事故防止対策」と題して、災害事例および高齢労働者の安全対策についての基調講演をいただきました。事例発表では「安全就業について」作業上の注意事項並びに事故防止対策として、就業中の飛び石飛散防止手作りガードやネットの披露もありました。



事故の防止は、本人の自覚が一番大切であり、就業中の事故だけでなく、就業途上においても常に交通ルール・交通マナーを守ることが大切です。

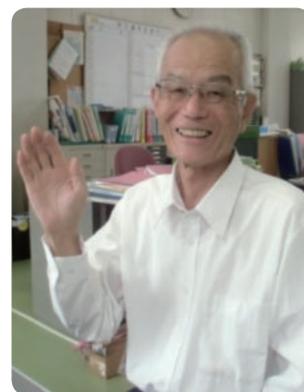
安全適正就業について、シルバー人材センター会員・役職員が一丸となり、組織全体の課題と捉え、就業の適正化を図り「安全・安心」なシルバー事業のさらなる推進を目指します。

生き生きシルバー会員の紹介

～ 今日を大切に明日を目指す ～ 島田市シルバー人材センター 山田 富美夫さん (84歳)

「生涯、現役」をキャッチフレーズにシルバー人材センターの会員として早18年。人生経験豊富な多くの仲間と出会い、多種多様の経験をさせて頂き感謝しています。

自分の一日は、地域の交通安全運動員として、朝の交通安全運動から始まり、シルバー会員として、島田駅前の駐輪場管理の仕事をしています。会社員時代とは一味も二味も違った人生航路ですが、私達は、元気で楽しく暮らせるよう、知恵と工夫で日々頑張っていると思います。それには、高齢者だからとの甘えやツツパリは抑え、自分なりの対応で時代に沿った健康管理のテクニックを心掛けることだと思います。例えば、衣食住、美遊潤創、飽食、飽和、見たり聞いたりという言葉ですが、どれも健康管理には大切な言葉です。当たり前ですが、自分の体調は自分にしか分かりません。人体は機械の部品を取り換えれば済むものではなく、医学も素晴らしく進歩しているので、不調だと感じたらまず病院を受診すべきです。



幸いな事に今の自分は至って健康です。趣味は魚釣り、自然との触れあい、ボケ防止には囲碁と、今日も元気に朝を迎え、シルバー会員とは和気藹藹、交通安全に心掛け、一日一日を大切に過ごしております。

公益社団法人 静岡県シルバー人材センター連合会

<http://shizuoka-ksjc.ne.jp>

静岡県静岡市葵区黒金町5番地の1 静岡県勤労者総合会館4階

TEL 054-254-7240