

72号

2016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

ねんりんピック長崎2016 静岡選手団決定!

健康はつらつゼミ

糖尿病に注意しよう



公益財団法人 しずおか健康長寿財団

表紙の説明 ねんりんピック長崎2016がいよいよ10月15日(土)～18日(火)に開催されます。今大会はねんりんピック初めての離島(壱岐市・五島市)での競技開催や競技種目も過去最多の26種目になるなど話題の多い大会です。

9月30日(金)には選手団結団式を開催しました。池谷和昭さん・中島オリエさんの2人から力強い決意表明をいただきました。

伊藤英明団長、宮川静夫旗手のリーダーシップのもと、24種目に出場する静岡県選手の奮闘を期待しています。目指せ日本一!



向って左から宮川静夫旗手、伊藤英明選手団長、佐古伊康理事長、決意表明の中島オリエさん・池谷和昭さんです。

憩いの広場

貪欲なる探求者

静岡県舞台芸術センター 宮城 聡 芸術総監督 3

特報

ねんりんピック長崎2016 静岡県代表選手決定

団長・旗手インタビュー 4
 出場選手一覧 5
 美術展作品 7

健康はつつぜミ

糖尿病に注意しよう

静岡県立総合病院 副院長 糖尿病・内分泌内科 井上 達秀さん 8

地域密着情報

特派員だより① 走りながら考える 染葉 祐一郎さん 10
 特派員だより② いきいき百歳体操通じて 介護予防による地域づくり 鈴木 由則さん 11
 特派員だより③ “ぎやるそん”の仲間たち 成毛 直紀さん 12

健康づくりのポイント

夕食後の間食・就寝前の食事を見直してメタボを解消!

静岡県健康福祉部健康増進課 13

健康長寿の三要素

シニア版ふじ33プログラムで健康寿命を延ばそう! 14

財団会員事業レポート

6月 脳トレと日赤看護講座
 ～秩父宮記念公園・東山旧岸邸へ 16
 7月 永保寺と美濃焼きミュージアム&本町オリベストリート 16

健康講座のご案内

県立美術館芸術鑑賞と県立大学薬学講座 17

財団だより

イベント開催のご案内(サポーター連携・協働の集い、美術展等) 18



貪欲なる探求者

SPAC—静岡県舞台芸術センター ^{みやぎ さとし} 宮城 聡 芸術総監督

プロフィール

演出家。SPAC-静岡県舞台芸術センター芸術総監督。

1959年東京生まれ。東京大学在学中より創作活動を開始、90年に劇団ク・ナウカを旗揚げ。国際的な公演活動を展開し、同時代的テキスト解釈とアジア演劇の身体技法や様式性を融合させた演出は国内外から高い評価を得ている。07年4月から現職。代表作に『女王メディア』『天守物語』『マハーバーラタ』など。

僕はいま57歳です。いまの日本ではまだ若造の部類かもしれませんが。それでも、高校時代に演劇を始めてから、すでに40年余りが経ちました。

そんな僕が、実にラッキーだと思っていることがあります。それは、僕が大学時代に大きな影響を受けた先生がたが、いまだに皆さんかくしゃくとしていらっしやることです。

たとえば、小田島雄志先生。英語の授業ではわざと「ダメ教師」を演じていらっしやいましたが、かたわらでシェイクスピアの個人全訳をなしとげていらっしやいました。あるいは渡邊守章先生。僕の演劇理論の基礎はすべて渡邊先生のゼミで学んだと言っても過言でありませんが、いまだに先生のお声としやべりは僕が大学生だったころと変わりません。

そして現在、静岡県立美術館

の館長でいらっしやる芳賀徹先生。芳賀先生の頭の回転には、いまなお僕の頭は追いつきません。

こうした先生がたのご活躍ぶりを拝見し、お声や文章に接すると、僕自身が今もまだ大学生のままであるかのような気分になり、背負っている荷物の重みをしばし忘れて、洋々たる前途と向き合っている感覚をとり戻すことができます。

同時に、ご年齢を重ねられても、演劇や芸術への執着、いや、執念が、パワーダウンするどころか、ちやうど赤い炎よりも青い炎の温度が高いように、いつそう純度を上げ高温で燃え続けているさまを目のあたりにして、自分自身のこの先の人生への大きな励ましを与えられもするのです。

さて、こうした先生がたが、どうして80歳を超えてかくもお元気でいらっしやるのか。

おそらくその理由のひとつは、

先生がたが、芸術を専門にしていらっしやるからにちがいないかもしれません。

というのも、芸術を見て聴いて感動したりときに腹を立てたり、という営みは、若いときよりもトシをとってからのほうがいつそう深まるからです。これは（単に涙もろくなる、ということではなく）、「若いときはこれを見て（聴いて）こんなふうには感じなかったなあ、あのころよりいまのほうが自分の鑑賞力はアップしているなあ」という実感で裏付けられていきます。この実感があるからこそ、「いまの自分の感受性で、あれも観たい、これも聴きたい」という貪欲さが生まれてくるのだと思います。

美というものの貪欲さが、年輪を燃料として生命のエンジンを回し続ける――。僕も先生がたのように生きたいものだと、改めて思うのです。

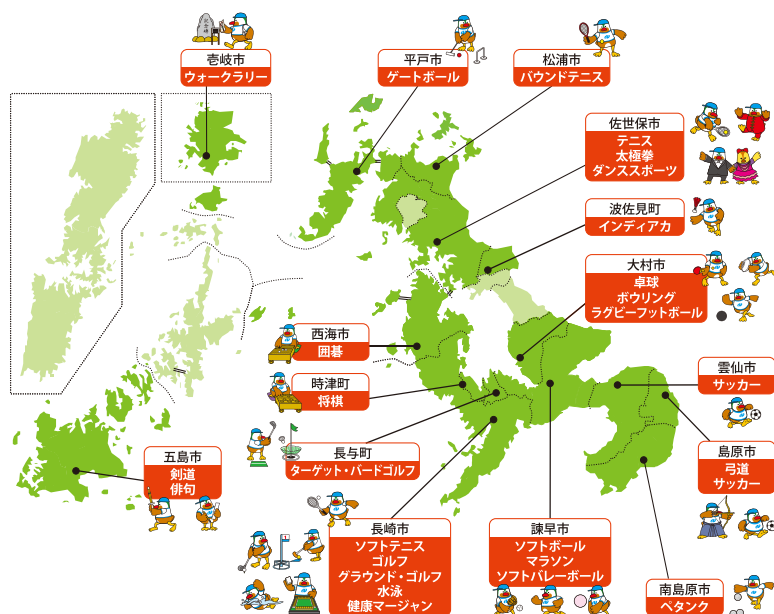
第29回全国健康福祉祭ながさき大会

ねんりんピック長崎2016 静岡県代表選手決定

「長崎で ひらけ長寿の 夢・みらい」をテーマに、10月15日（土）から18日（火）まで、長崎県において、第29回全国健康福祉祭ながさき大会が開催されます。

大会期間中には、スポーツ交流大会（22種目）や文化交流大会（4種目）、美術展（6部門）が行われ、全国から約50万人が参加する予定です。

この度、厳しい予選会を勝ち抜いた172名+美術展12作品が、静岡県代表として選出されましたので、紹介します。（次ページ一覽参照）



選手団長には、ソフトバレーボール競技の伊藤英明さん（磐田市）が、旗手には宮川静夫さん（ベタタンク、裾野市）が就任しました。
伊藤団長と宮川旗手に意気込みを伺いました。



団長の伊藤英明さん

私たち選手一同は、ねんりんピック長崎大会に出場できることを心から喜んでいます。
試合では、ふるさと静岡の誇りと期待を胸に、オリンピック旋風を巻き起こすよう、全力で挑む覚悟です。
また、大会期間中、他県チームとの交流を通して、本県の魅力をしっかりと伝えたいと思います。



旗手の宮川静夫さん

明るく、楽しく、元気よく、をモットーに、健康でスポーツが出来る俵せに感謝し、霊峰富士の頂を仰ぎ見ながら日々練習に励み、ここに念願であった二回目の全国大会出場を果たすことが出来ました。
今回の県予選会で敗退したチームや、応援してくれた練習仲間の思いを胸に、頂点を目指して頑張ります。

日本一を目指し、選手の皆さんの奮闘を期待します！

ねんりんピック長崎2016 静岡県選手団一覧

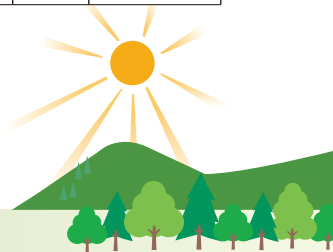
●スポーツ交流大会

番号	競技名(チーム名)	氏名	年齢	市町名
1	卓球 (ガッツ 富士山)	富樫 昭弘	71	沼津市
2		清 孝行	64	富士市
3		秋山 雅彦	64	富士市
4		花村 真弓	66	沼津市
5		橋本ますみ	64	富士市
6		小山 秀子	62	伊豆の国市
7	テニス (静岡県)	川村 堯夫	71	吉田町
8		池谷 正則	71	焼津市
9		鈴木 鈴子	61	藤枝市
10		向島 愛子	61	藤枝市
11		山田 光芳	62	藤枝市
12		田中 克巳	61	掛川市
13	ソフトテニス (ソフトテニス静岡県)	篠崎 順彦	75	沼津市
14		下山 彰男	63	富士市
15		吉村 貞幸	67	沼津市
16		澤田きよ子	65	藤枝市
17		望月 道美	65	焼津市
18		鷺巣 鈴恵	67	沼津市
19	ソフトボール (藤枝シニアクラブ)	岡村 伸吾	69	藤枝市
20		宮原 洋	69	藤枝市
21		前島千賀志	72	藤枝市
22		大場 均	61	藤枝市
23		由利 栄三	66	藤枝市
24		平野 一夫	60	藤枝市
25		井上 一之	59	藤枝市
26		繁田 至久	66	藤枝市
27		坂口 高夫	66	藤枝市
28		杉本 忠雄	67	藤枝市
29		佐野 光男	62	富士市
30		鈴木 章順	62	磐田市
31		杉本 朝男	63	藤枝市
32		島村 一郎	61	藤枝市
33		八田 滋	70	藤枝市
34	ゲートボール (花しょうぶ)	土居 征夫	73	御殿場市
35		池谷 和昭	65	伊豆市
36		鈴木 俊治	71	伊豆の国市
37		市川美和子	79	伊豆の国市
38		中島オリエ	74	伊豆の国市
39		伊奈リツエ	67	伊豆の国市
40	ペタンク (ふじさんすその シニアクラブ)	宮川 静夫	78	裾野市
41		足立 昇	79	裾野市
42		加藤 昭寿	79	裾野市
43		宮川 睦美	78	裾野市
44	ゴルフ (静岡県)	曾根 幹夫	71	焼津市
45		池谷富士雄	69	焼津市
46		鈴木 潔	62	袋井市

番号	競技名(チーム名)	氏名	年齢	市町名
47	マラソン (静岡県)	杉山 重好	70	袋井市
48		宮城すみ江	61	菊川市
49		鈴木 秀行	70	袋井市
50		近藤 洋子	63	伊豆の国市
51		黒井 正春	66	藤枝市
52		増田 昌康	73	島田市
53	弓道 (静岡県)	小林 新次	72	藤枝市
54		江間 一昭	61	沼津市
55		山本 則義	67	藤枝市
56		中村 儀之	61	掛川市
57		三橋 寛司	72	藤枝市
58		中本 宏子	61	藤枝市
59	剣道 (静岡県)	岩堀久美子	61	掛川市
60		佐藤 昌宏	60	島田市
61		杉森 義昭	61	掛川市
62		黒木 正之	62	菊川市
63		西森 和男	65	磐田市
64		田村 英敏	72	藤枝市

●ふれあいスポーツ交流大会

番号	競技名(チーム名)	氏名	年齢	市町名
65	グラウンド ゴルフ (しずおかけん チーム)	鈴木 康之	73	掛川市
66		大槻幸太郎	74	牧之原市
67		木村 栄子	74	吉田町
68		鷺山 哲朗	72	掛川市
69		橋本 幹弘	82	藤枝市
70		上床 勇夫	71	富士市
71	太極拳 (藤のはな)	増田 洋	67	焼津市
72		丹羽たけ子	73	藤枝市
73		内田 町子	69	藤枝市
74		清水 道子	66	焼津市
75		轟 久子	66	焼津市
76		坂野 央佳	65	焼津市
77	ウォーク ラリー (玉露茶)	秋山 昌子	62	藤枝市
78		川中 奉子	73	藤枝市
79		奥蘭 信子	70	藤枝市
80		永田とし子	66	藤枝市
81		堀田さかえ	60	藤枝市
82		山田しず江	67	藤枝市

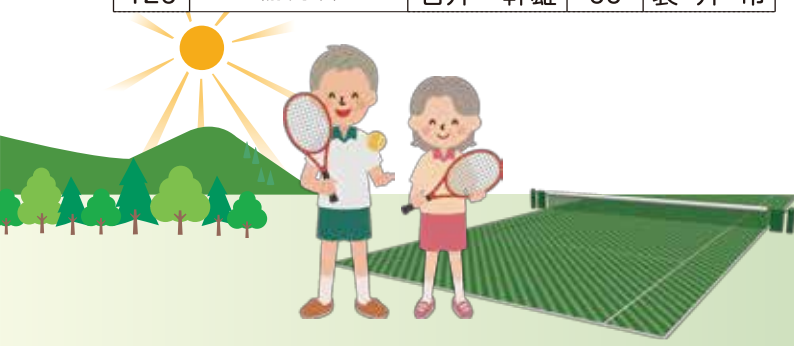


番号	競技名(チーム名)	氏名	年齢	市町名
83	ソフト バレーボール (パラダイス磐田)	伊藤 英明	72	磐 田 市
84		佐藤 昌弘	68	浜 松 市
85		佐藤 誠徳	63	磐 田 市
86		沼野 享史	60	袋 井 市
87		川出 直江	73	磐 田 市
88		竹内 愛子	71	磐 田 市
89		増田みちよ	65	磐 田 市
90		鮫嶋 洋子	59	磐 田 市
91	サッカー (焼津飛魚 サッカークラブ)	鈴木 正和	66	焼 津 市
92		丸山 義明	65	焼 津 市
93		大石 愛二	59	島 田 市
94		山 川 悟	65	焼 津 市
95		成瀬 敏弘	59	焼 津 市
96		鈴木銀次郎	62	焼 津 市
97		望月 寿行	60	焼 津 市
98		金子 富之	60	藤 枝 市
99		遠藤 一友	62	藤 枝 市
100		杉山 辰也	64	焼 津 市
101		木野 勝次	67	藤 枝 市
102		山田 眞典	64	焼 津 市
103		米村 高栄	65	藤 枝 市
104		市川 隆司	64	焼 津 市
105		原田 安良	66	焼 津 市
106		比留間義行	61	焼 津 市
107		村松 眞行	68	焼 津 市
108		市川 雅司	62	焼 津 市
109		中島 正人	68	吉 田 町
110		河本 喜久	61	島 田 市
111	水泳 (静岡県)	橋 本 誠	64	牧之原市
112		北島 鐵修	72	熱 海 市
113		鈴木由利子	61	掛 川 市
114		山口 洋子	72	磐 田 市
115	ダンススポーツ (富士山チーム)	小 林 凱	75	磐 田 市
116		後 藤 徹	69	静 岡 市
117		富田 嘉文	63	富 士 市
118		多々良伊公子	61	静 岡 市
119		繁野 守毅	60	磐 田 市
120		繁野由紀江	60	磐 田 市
121		望月 勇次	60	富 士 市
122		青木 悦子	71	富 士 市
123		西巻 勝彦	63	長 泉 町
124		西巻 弘子	62	長 泉 町
125	ボウリング (静岡県)	石田 久志	63	藤 枝 市
126		石井 幹雄	66	袋 井 市

番号	競技名(チーム名)	氏名	年齢	市町名
127	ラグビー フットボール (静岡県)	松浦 千春	64	藤 枝 市
128		山崎 道男	78	富士宮市
129		荒木 吉行	74	焼 津 市
130		真田 正勝	74	静 岡 市
131		河野 良成	74	御殿場市
132		小 池 浩	71	静 岡 市
133		須藤 健司	71	御殿場市
134		萩野 行男	71	静 岡 市
135		篠宮 嗣夫	71	島 田 市
136		清 茂 高	68	富士宮市
137		小野沢正年	65	島 田 市
138		田中 裕己	65	静 岡 市
139	バウンドテニス (牧之原茶々丸)	渡辺真一郎	65	静 岡 市
140		平田 富朗	73	富 士 市
141		岡田 静夫	64	静 岡 市
142		溝田 高虎	64	静 岡 市
143		桑原 士郎	74	静 岡 市
144		井上 壽文	59	焼 津 市
145		千田 良和	60	静 岡 市
146		寺田 孝二	67	静 岡 市
147	インディアカ (WING OVER)	宮崎 順之	60	菊 川 市
148		今西 俊和	71	御殿場市
149		土屋 辰雄	73	伊豆の国市
150		加茂川 勲	69	牧之原市
151		芝 田 元	80	牧之原市
152		長谷川勝利	71	牧之原市
153		田伏 清子	68	牧之原市
154		飯塚ハナミ	69	牧之原市
155	健康マージャン (富士山)	加藤 明子	66	牧之原市
156		桑田 理子	70	牧之原市
157		川口 浩之	60	牧之原市
158		増田三三生	72	牧之原市
159		五十嵐意治	64	富 士 市
160		野ヶ本幾代	65	牧之原市
161		大窪美恵子	60	牧之原市
162		増田美保子	60	牧之原市

● 文化交流大会

番号	競技名(チーム名)	氏名	年齢	市町名
163	囲碁 (静岡ふじ)	鈴木 俊雄	66	長 泉 町
164		長崎 清登	69	富 士 市
165		峰松 範子	72	袋 井 市
166	将棋 (静岡東海道)	有泉 弘光	71	富士宮市
167		井鍋 久雄	68	島 田 市
168		白井 正昭	86	富 士 市
169	健康マージャン (富士山)	西川 信雄	69	藤 枝 市
170		滝 井 守	67	焼 津 市
171		横山 公紀	76	富 士 市
172		野田希久江	78	藤 枝 市



● 美術展



日本画部門
「収穫Ⅱ」
池谷 千恵子 75
清水町



日本画部門
「溪谷の秋」
村松 忠作 89
藤枝市



洋画部門
「港の一隅」
土屋 勝陽司 79
下田市



洋画部門
「青い刻」
水島 忠夫 63
御前崎市



彫刻部門
「想」
大場 啓史 79
松崎町



彫刻部門
「毘沙門天AND昇り龍」
田邊 悟 74
牧之原市



工芸部門
「秋の湖畔」
鈴木 淳一 82
磐田市



工芸部門
「沼津／河内の大杉」
眞野 好弘 69
沼津市



書部門
「杜甫詩」
櫻井 隆雲 77
磐田市



書部門
「北の大地」
鈴木 雅砂子 71
森町



写真部門
「ライバル」
林 博視 79
袋井市



写真部門
「新都心夜景」
高井 幹夫 79
磐田市

ねんりんピック長崎2016の様子が無料動画配信されます!

総合開会式や競技の様子がインターネットで動画配信。熱い戦いや感動のシーンをお伝えする予定です。

パソコンやスマートフォンでアクセスしてご覧ください。

<http://www.nenrinpic.com/>

※ねんりんピックを主催する一般社団法人長寿社会開発センターによる動画提供です。



糖尿病に注意しよう

静岡県立総合病院

糖尿病・内分泌内科

いのうえ たつひで

井上 達秀 副院長

先制医療

糖尿病は先制医療の対象です。先制医療とは、糖尿病を発症する前に発症リスクを持つ人に対してリスクを抑制して糖尿病の発症そのものを減らす医療です。子宮内の胎内環境や出生後の環境が、成人期の心筋梗塞や糖尿病の発症に関与します。第二次世界大戦中のオランダにおける食糧難の時期（オランダ飢饉）に母胎内で低栄養にさらされたヒトが、成人になってから肥満や糖尿病などの生活習慣病を高頻度に発症することが報告されています。近年の日本では特に女性のやせや低出生体重児が急速に増加しており、将来的な生活習慣病の増加

が危惧されます。さらにこれらの環境による影響は世代を超えて伝わるということが知られています。2003年にヒトの全ゲノム（遺伝情報）が明らかにされましたが、最近ではエピゲノム（ゲノムの修飾）の解析が急速に進んでいます。まさにこのエピゲノムの変化が糖尿病を増加させているのです。したがって糖尿病の発症を減少させるには、環境因子の適正化により遺伝因子の発現を制御する必要があります。実際、糖尿病発症遺伝因子を持つ群に環境因子（生活習慣）に介入することで糖尿病の発症を抑制できます。まさに先制医療の出番です。世代を超えた取り組みをしてほしいと思います。

腸内細菌

ヒトは60兆個の細胞からなりますが、我々の腸内には100兆個の腸内細菌が存在し、その多彩な生理作用から一つの臓器としてとらえる考え方が広まっています。我々が食物繊維を摂取すると腸内細菌が特殊な脂肪酸を産生してインクレチン（インスリン分泌を促進するホルモン）の一つであるGLP-1の分泌を促進します。GLP-1は小腸から分泌される消化管ホルモンの一つですが、現在糖尿病治療薬として最も多く使用されています。一方、日本人2型糖尿病患者さんの腸内細菌叢に異常があることが最近明らかにされ

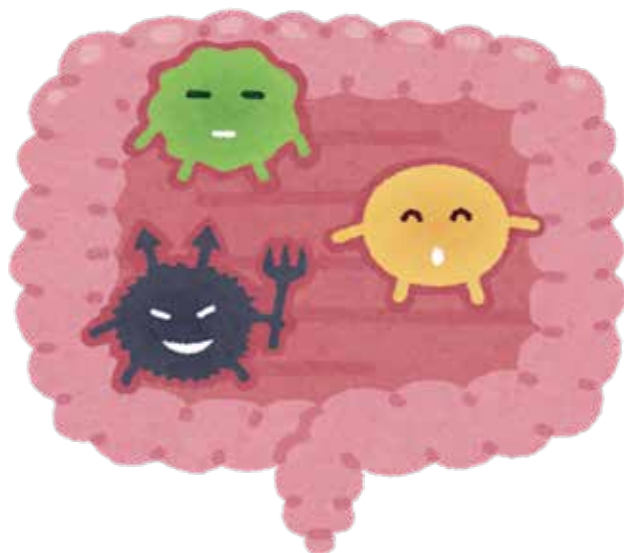
井上 達秀 副院長プロフィール

昭和55年 京都大学医学部卒業
昭和62年 京都大学医学博士
昭和63年 米国国立衛生研究所
平成 2年 静岡県立総合病院 内分泌代謝科 医長
平成12年 静岡県立総合病院 糖尿病・内分泌代謝センター長
平成15年 静岡県立総合病院 診療支援部長
平成27年 静岡県立総合病院 副院長

平成21年 生活習慣病臨床科学賞

静岡県糖尿病協会会長 静岡県立大学薬学部臨床教授
京都大学医学部臨床教授 静岡県糖尿病対策推進会議副会長
日本糖尿病学会中部支部役員 日本内分泌学会東海支部役員

ました。このように腸内細菌叢の異常と様々な疾患(肥満、心筋梗塞、がん、炎症など)との関連が示されています。摂取する栄養素のバランスにより腸内細菌叢のバランスがダイナミックに変化することが知られています。我々は健全な腸内細菌との共存という視点から食事療法を見直す必要があります。



健康長寿

100歳を超えても社会に発信を続ける百寿者が増えています。そういう元気な高齢者の食事の共通点は、

ステーキなどの動物性たんぱく質の摂取量が多いということです。世界トップレベルの科学誌に掲載された論文によると、65歳未満では高たんぱく食は寿命を縮めるが65歳以上では逆に寿命を延ばす可能性があります。定年退職後の人生では、高たんぱく食、運動、仲間作りが健康長寿の秘訣のようです。ライフステージに応じた食事療法を取り入れることで健康長寿全国ランキング第1位を奪回したいものです。

糖尿病

今年の日本糖尿病学会総会で高齢者糖尿病の血糖コントロールの目標が示されました。超高齢化社会を迎え、高齢者糖尿病は増加の一途であり、65歳以上の患者が3分の2以上を占めます。高齢者には特有の問題点があり、心身機能の個人差が著しい。さらに高齢者糖尿病では重症低血糖をきたしやすく、重症低血糖は認知症や心血管イベントの発症リスクにもなる。以上より患者の特徴や健康状態を考慮して個別に目標を設定する

ことになりました。重症低血糖が危惧される場合は、目標下限値を設定することになり、主治医は低血糖リスクのある薬の処方方を極力避けなければなりません。今後主治医に求められるのは高い共感力です。共感力なくして患者さんの特徴を知ることができません。静岡県でも糖尿病チーム医療を担う人材が育ってきています。診療の現場が良い方向に変化して糖尿病患者さんが健康な人と変わらないQOL(生活の質)と寿命を確保できる日を一日でも早く達成したいものです。





走りながら考える

染葉 祐一郎さん
（掛川市）

染葉さん（七十六歳）は、定年で故郷に帰って、活気がなくなっていた町の地域活動からスタートしました。

地域おこしとして、「全国あしたのまち・くらしづくり振興奨励賞」受賞などの成果がありました。しかし、地域だけであることは限られています。市との連携プレイができてこそ改革ができると思うようになりました。

そこでまず、掛川市の市民大学に入り掛川市について学び始めました。そこで同じように定年を迎え、地域のことを知りたいという仲間に出会い、その仲間と今度は

「出合い塾」を立ち上げました。

定年後、何か活動したいと思っても、すんなり見つけれられるものではありません。そこで、すでに活動しているたちの経験談を聞き、同じように模索している人たちが出会い、活動したいことを見つける地域デビュー支援講座が「出合い塾」です。

しかし立ち上げ当時、相談した生涯学習の専門家の方からは「このような活動は人が集まらない」と言われたそうです。ところが募集したところ、50人もの応募がありました。そして現在約230名の卒業生を出し、



入塾式 掛川市長を囲んで

活動しています。

ご本人達は大真面目に考えた塾名ですが、中には勘違いする方も、と苦笑い。

横のつながりも大事と、出合い塾やその他で生まれた地域活動団体の交流会を「市民活動フェスタ」として開催してネットワークを広げています。

その間に「出合い塾実行委員はNPO法人「掛川シニア交流研究会」になりました。染葉さんは理事長となり、さらに掛川市主催の地域リーダー養成講座「市民

学舎」「防災リーダー講座」とも連携し、個々の活動も大切にしながら、全体的な輪を広げることを重視してきました。何をするにも人材が大事、その人材育成の輪を作ることが心掛けています。

目標の高さ、人を動かす力は仲間内でも絶賛されています。みんなが躊躇すること始めてしまふ。走りながら考える、問題は次から次へと出てきますが、仲間があれば必ず解決できる。染葉さんが言うことができそうに思えるから不思議です。



出合い塾講義の様子

これからも地域活動の輪をどんどん広げていってほしいです。

（小笠・榛南地区生きがい特派員 荒木弘子）



いきいき百歳体操通じて 介護予防による地域づくり

すずき よしのり
鈴木 由則さん
(磐田市)

磐田市が推進している住民主導の高齢者の介護予防講座をいち早く取り入れた、同市豊岡「敷地茶話会」の鈴木由則さん(元自治会長)は住民が地域に会場を確保し、週1回体操をすることで参加者の外出のきっかけと見守りかねて公会堂を開放した。

昨年9月から講座を開始。最初の2回は保健師が指導し、その後はDVDを見ながら取り組む。体力に合わせて錘を付けて40分程度手足を動かし効果的な筋力を鍛えている。3か月後の身体機能測定では効果が表れた。60代〜90代の12人

が起立、3メートルの歩行、

方向転換、着席の動作にかかった時間を測る「TUG」を行ったところ、3か月前より平均2・35秒早くな

った。さらに5メートルの歩行タイムも平均3・2秒上がった。普段歩行器を使用している人も歩行器なしで講座に参加できる方も

いますとのこと。運動後は参加者とおしゃべりや笑い声がまじり楽しい雰囲気と独自の運動を取り入れた活動が印象的でした。

茶話会代表者の鈴木由則さんは今後の取り組みを次の様に話されました。

昨年の9月より始めた、



真剣に講座を聞く参加者

百歳体操の効果は杖をついてきた人が杖なしで歩いてくるようになっていく。

28年度目標の二つは、隣近所で声を掛けあつて敷地公民館まで地域高齢者の半数以上が参加することを目指すとのこと。

二つ目は、互近所・共助の活性化により高齢者が体操を通して自立して健康長寿・元気で長生きをして、孤独死「ゼロ」を目指すとのこと。

三つ目は、体操種目の中にもう少し筋力を鍛える運動種目も取り入れていき、最後まで自分の足で歩け、住み慣れた地域で自立した人生を送られるように、いきいき百歳体操プラス腰のストレッチと脚の筋力トレーニングで体も心身も健康で元気で長生き健康長寿を目指していきたいとのこと。



長生き健康長寿を目指してトレーニング中

(磐田・周智地区生きがい特派員 長谷川 久彰)



”ぎやるそん”の仲間たち

なるけ

なおき

成毛 直紀さん

(静岡市清水区)

第十六回熟年メッセージ

大会準グランプリ受賞者である成毛直紀さんのご案内で、男性の料理クラブ「おやじサロんぎやるそん」の活動を取材しました。

「おやじサロんぎやるそん」

は静岡市清水社会福祉会館「はーとぴあ清水」が開催したシニア男性向けの料理を活かした福祉活動をする講座がきっかけとなり、平成二十五年四月に誕生しました。メンバーは六十代から七十代の男性ばかり十八名で活動しています。ちなみに「ぎやるそん」とはフランス語でレストランで料理を運ぶ男性給仕人のことです。

取材当日は、高齢者体操教室「長寿藩(ながじゅばん)」の皆さんの歌声ランチ会が開催され、「ぎやるそん」が用意したランチを皆さんでいただき、ランチ後は懐かしの歌謡曲等を歌う催しでした。

この日のメニューは人気のハヤシライス、卵スープ、サラダにスイカのデザートです。

「はーとぴあ清水」の調理室には四台の調理台があり、各調理台に四〜五名で調理作業にあたります。材料を切る、炒める、煮込む、皿を用意する等の担当に別れ、手際よく作業が進みます。

当日のレシピはホワイトボードに掲示されますが、実際の調理にあたっては元シェフの池田さんが頼りになります。火加減や最後の味の調整等はさすがにシェフの経験がものをいいます。

「ぎやるそん」では団体として休耕畑を借り、多種の野菜を栽培しており、季節ごとの旬の野菜をレシピに組み入れています。この日はメンバーの一人が自家栽培したナスが提供されました。

果たして本日のお味は？ 皆さん完食され、満足そうな笑顔が印象的でした。成毛さんは「自分たちの料理を



元シェフ池田さん(赤スカーフ)の指導で

お客様に喜んで召し上がっていただくことがメンバー全員の喜び」と言います。

最後に会長の伏見さんに伺いました。「これまで清水特別支援学校の生徒さんとの交流会や、デイサービスへ通う高齢者の方々とのお花見や七夕見物の支援等、幅広くボランティア活動を行っています。今後益々活動の輪を広げていきたいと思います。」趣味の料理と福祉活動の両立を目指す「ぎやるそん」の鉄人たち。益々のご活躍を期待しています。



“ぎやるそん”の鉄人たち

健康づくりのポイント

夕食後の間食・就寝前の食事を 見直してメタボを解消！

みなさんは、夕食後テレビを見ながら
つい間食をとってしまう、なんてことは
ありませんか？最近の県の研究では、
そのような生活習慣を見直すとメタボ
リックシンドローム（メタボ）が解消され
る割合が高くなることが分かっています。

健康寿命が全国トップクラスの静岡
県は、平成22年度から平成25年度まで
4年連続でメタボ該当者の割合が全国
で最も低い県ですが（厚生労働省提供
データより）、男性の3人に1人、女性の
9人に1人がメタボ予備群以上です。

メタボは、腹囲が基準以上で、脂質・
血圧・血糖のうち2つ以上が基準以上に
該当する状態をいいます。みなさんも
ご存じのとおり、脂質異常・高血圧・
糖尿病は生活習慣と密接に関係し、
重複すれば命に関わる非常に危険な
状態となります。そこで県は、どのような
生活習慣の改善がメタボの解消に関係
しているのかという点に着目して、伊豆
市から提供を受けた特定健診データの

分析を行いました。

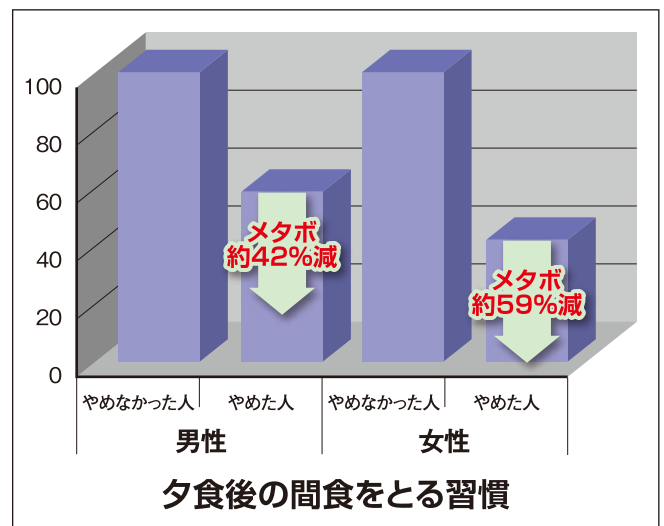
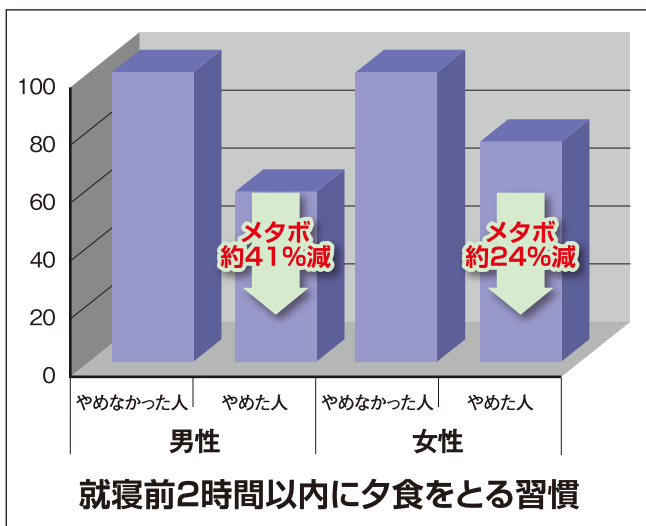
平成20年度と平成25年度の特定健
診を両方とも受診した232人（男性
133人、女性99人）を対象に、運動
習慣や食習慣に関する7つの問診項目
から、生活習慣が改善された群（改善
群）と改善されなかった群（非改善群）
を比較しました。

その結果、「夕食後に間食をとること
が週に3回以上ある」という習慣を
やめた人は、やめなかった人に比べて男
性で約42%、女性で約59%も多くメタボ
が解消されていることが分かりました。
また、「就寝前の2時間以内に夕食を
とることが週に3回以上ある」という
習慣をやめた人は、やめなかった人に
比べて男性で41%、女性で約24%多く
メタボが解消されていることが分かり、
メタボの解消には夕食後の間食や就寝
前の食事といった食習慣を見直すこと
が、とても効果的である可能性が示
されました。

みなさんも、普段の生活習慣を見直
して、健康的な生活を送りましょう。

静岡県健康増進課

生活習慣の改善とメタボ減少率（やめなかった人を100とする）



健康長寿の三要素(運動・栄養・社会参加)

シニア版ふじ33プログラムで 健康寿命を延ばそう！

静岡県は、「運動・食生活・社会参加」の3分野に着目し、生活習慣の改善を図る「ふじ33プログラム」を平成24年に開発し、市町や企業への普及を図ってきました。

その後、「高齢者版も欲しい」との要望を受けて、平成26年に65歳以上を対象とした「シニア版ふじ33プログラム」を開発しました。

ふじ33プログラムとは？

「ふ」普段の生活で「じ」実行可能な「3」3分野の行動メニューを「3」3人1組でまずは3か月実践するという意味です。

目的は、健康寿命の延伸と介護予防です。特徴は、自然と「社会参加」ができるプログラムを「3人1組」で実践することです。

内容は、「運動・食生活・社会参加」の3分野の自己チェックにより、自らの生活習慣を振り返り、各分野の行動メニュー及びグループの共通メニューを設定して、3人1組で3か月間実践するものです。

シニア版ふじ33プログラムの特徴

基本的に「ふじ33プログラム」と同様ですが、次の点が高齢者向けとなっています。

- ① 体力測定メニューが易しくなっています。
- ② 低栄養の予防やロコモティブシンドロームのチェック表が追加されています。

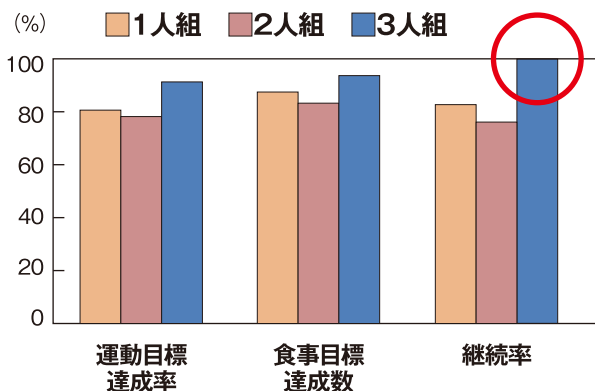
シニア版ふじ33プログラムの実践

しずおか健康長寿財団では、平成27年度から、「シニア版ふじ33プログラム」のガイドブック」をテキストとした実践教室を無料で開催しています。

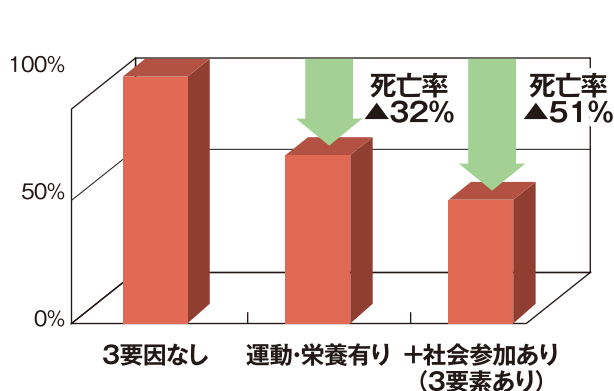
実践教室の所要時間は約120分で、その標準的な流れは次のとおりです。

- ① オリエンテーション
- ② 身体計測
血圧、体組成などを測定します。
- ③ 体力測定
筋力、バランス、柔軟性などの体力測定をします。
- ④ 筋力をつける運動指導
健康運動指導士による筋力を鍛える簡単なストレッチ体操などの運動実技指導を行います。
- ⑤ 日常生活自己チェック票作成

3群間による各データの変化量の比較



運動・栄養・社会参加の有無と死亡率



- ⑥ グループづくり
- ⑦ 行動メニューの作成
- ⑧ まとめ

資料:「減量プログラムへの参加人数の違いによる減量効果の比較」(公衆衛生vol.73 No.11)

「ソーシャルサポートを橋架したグループ傘下による減量プログラムの有効性」(第55巻 日本公衛誌 第5号)

※性別、年齢、体格指数、喫煙状況で調査したハザード比
静岡県高齢者コホート調査研究による



身体計測…血圧



身体計測…体組成



オリエンテーション



体力測定…柔軟性



体力測定…バランス



体力測定…筋力



行動メニュー作成



運動指導

皆様も一緒に取り組んでみませんか

しずおか健康長寿財団(しずおか健康いきいきフォーラム21事務局)では、実際に取り組んでみたい方のために、ガイドブックの説明会や実践教室を開催します。実践教室は概ね15人以上の参加者があれば、日程が許す限り、県内どこにでも出向きます。詳細は財団まで。

○歩数計をつけるようになりました。

○良いと思ったことは何事も続ける心を持つ。

○行動メニューをいつも気にしていた。

○近くの所には散歩がてら歩いていくようになった。

○野菜や塩分の摂り方など日常生活の中で参考になりました。

シニア版ふじ33プログラムの効果

参加者は、日頃からウォーキングや体操に取り組んでいる人ほど、バランスや筋力の成績が良いなどの顕著な傾向が見られました。

また、参加者からは、日常生活に変化があったことなどの感想が寄せられました。

○買い物をするとき歩くようになりました。

6月8日

脳トレと日赤看護講座 秩父宮記念公園・東山旧岸邸へ

富士のふもとで頭もすっきり！今回は、富士山こどもの国園内にて、脳トレ&日赤看護講座を行いました。柴田運営スタッフによる脳トレでは、折り紙で富士山を折ったあと、パズル形式で数字合わせ、最後に朗読と、いつもと違った感覚を味わいました。

次に、裾野市赤十字病院看護師でもある、赤十字健康生活支援講習指導員の及川



みんなでリラクゼーション

由美子氏を招き、誰でもなり得る認知症についての理解と、リラクゼーションについて学びました。お互いに腕や背中を摩り合い、穏やかな気分。「家でもやってみようかな？」の、声が聞こえてきました。



秩父宮記念公園にて
撮影:森嶋勝美さん

園内レストランにて昼食後、午後は、秩父宮記念公園と、東山旧岸邸へ。どちらもガイド付きで細やかな説明を受けた後、初夏の青空の中、「気持ちがいいね。心が落ち着きます。」などの感想が伺えました。

7月21日・26日

永保寺と美濃焼きミュージアム＆ 本町オリベストリート

ボランティアガイドの案内で始まった「虎渓山・永保寺」は、広大で、700年に及ぶ歴史、文化を感じさせる景観の中、観光ではなく修行の場として参拝させていただきました。静かに流れる癒しの時間となり、入り口に掲げられた、「止掛塔」(しかと)の看板がとても印象的でした。



晴天の永保寺 (21日)



雨の永保寺も風情がありますね
撮影:森嶋勝美さん (26日)

多治見市内の美濃焼きミュージアムでは、学芸員の話に耳を傾け、人間国宝の作陶家のお茶碗で抹茶が飲めたことに感激されている方、記念の品物を買いたい方等々。最後に本町オリベストリートで自由散策、美濃焼きに浸りました。永保寺は紅葉の名所としても有名であり、次回は是非、秋にもう一度訪れたいとの要望がありました。

平成28年12月「はつらつネットふじのくに・はつらつ健康教室」合同企画のご案内

～健康で楽しく生きるための、知って得するお話し～

県立美術館芸術鑑賞と県立大学薬学講座

開催期日・集合場所

平成28年12月8日(木)

JR静岡駅南口 10:15出発

JR東静岡駅南口 10:30出発

行程

11:00～12:00 美術展鑑賞

12:00 県立美術館玄関前集合

12:00～13:00 散策路

13:00～14:00 昼食

14:00～15:00 薬学講座

15:00 県立大学にて解散



参加費用：会員1,600円・会員外2,000円

JR静岡駅・東静岡駅より県立美術館行きのバスが出ます。(往路のみ:上記参加費とは別におひとり500円をお支払い願います。)

〈事業概要〉

今年も恒例となっている、財団法人「第20回すこやか長寿祭美術展」を鑑賞します。熟年世代が「社会参加」を発揮する場、生きがいづくりの場として、はつらつネットふじのくに会員の複数の方が出品しており、全国大会「ねんりんピック長崎2016美術展」への出品作品も有ります。同時に、企画展「再発見!ニッポンの立体・生人形からフィギュアまで」(有料)と、収蔵品展「西洋の絵画」(70歳以上無料)も開催中です。



鑑賞後は、美術館から富士山展望スポットを通り、県立大学までの散策路(ムセイオン静岡地区)を楽しみます。到着後は、大学内にてヘルシー学食をいただいたあと、山田静雄教授による、「健康で楽しく生きるための薬学講座」と題して、薬と健康食品の違い、くすりやたべもの、サプリメントなど、正しい知識を学びます。

山田静雄氏

静岡県立大学特任教授
大学院薬食研究推進センター長
特定非営利活動法人
くすり・たべもの・からだの協議会理事長

ムセイオン静岡とは:県立大学・県立美術館・県立中央図書館・埋蔵文化財センター・舞台芸術センター・グランシップ。これら6つの文化関連機関が自主協働プログラムとして文化・芸術・教育を学ぶ場を提供し、文化を発信する活動(ミュージアムの語源)

《応募方法》

FAX・おハガキ・お電話のいずれかでご応募ください。(ご住所・お名前・連絡先を明記)

【個人情報の取り扱いについて】

参加申込者の個人情報は、参加申込者との連絡、会員事業の実施、保険加入、緊急時における緊急連絡先(医療機関、保険会社)との連絡以外の目的では使用しません。

【問合せ先】公益財団法人しずおか健康長寿財団 健康増進生きがい推進課

電話 054-253-4221・FAX 054-253-4222

◎ 問合せ・申込み

〒420-0856 静岡市葵区駿府町1番70号
Tel 054-253-4221 Fax 054-253-5222

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

ご参加お待ちしております



しずおか健康づくり
サポーター連携・協働の
つどい(東部会場)

健康づくりに関する情報提供
(ブース展示)、活動発表及び講演
会を開催します。みなさまのご来
場をお待ちしています。

●日時 平成28年11月18日(金)

13:00～16:30

●会場 プラサ ヴェルデ コンベン
ションホールB

(沼津市大手町二一四)

●内容

①ブース展示(13:00～14:00)

②活動発表(14:00～15:30)

③講演会(15:10～16:30)

演題 運動療法で転倒予防を

講師 小木曾 弘氏

(静岡県立総合病院リハビリテーション科
技師長代行 理学療法士)



*転倒予防に役立つストレッチや
筋力強化法を体験できます。
*講演会(定員100名)は事前
に申込みが必要です。

生きがい・健康づくり
講演会【参加無料】

「快食、快眠、快便そして快運」

【日時】平成28年12月3日(土)

13:30～15:00(美術展表彰式後)

【会場】静岡県立美術館講堂

【講師】東海大学大学院体育学

研究科長／東海大学体育学部

スポーツ・レジャーマネジメント学科

教授 萩裕美子氏(博士(保健学))



【参加料】無料 ※要申込

第20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
齢者の創作する作品を展示しま
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12月2日(金)

～11日(日)

10:00～17:00(11日は14:00
まで)

※5日(月)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

300点)を展示

●入場料 無料



〔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



東武
トップ
ツアーズ

静岡支店

〒420-0859 静岡県静岡市葵区栄町3番1号
あいおいニッセイ同和損保静岡第一ビル10階
TEL:054-255-1919 FAX:054-252-9509

生活総合機能改善機器

DK ELDER SYSTEM FREEDAM

③つのプログラムで健康をサポート。「楽しい」が一番のリハビリです！



MUSIC
音楽を使う



EXERCISE
体を使う



VIDEO
目で観る

システム導入のメリット

利用者のメリット

満足度向上
明確なエビデンス
●楽しく継続できる
●一定の効果がある

経営者のメリット

高品質な
サービスの提供
●スタッフ教育のツール
●スタッフの定着につながる

スタッフのメリット

業務の効率アップ
●スキルアップのツールとして
●イベントなどの準備の軽減



歌
って
踊
って
効果的なリハビリを

無料
レクリエーション
絶賛開催中！

第一興商 株式会社 静岡第一興商

静岡市駿河区高松2-23-1 TEL.054-238-3111 FAX:238-0318

詳しくは、DKエルダーシステム特設サイトをご覧ください。

お問合せ・資料請求はお気軽にどうぞ！

<http://dk-eldersystem.com>



シルバー人材センターだより



「チエブクロ」

「かるがも農園」の活動

(公法) 焼津市シルバー人材センター 事務局長 山本朋美さん

保育園での子育て支援の講習会の実施が縁であった。

農業の後継者不足で休耕田が増えている中、無料で田畑を貸してもらえることになり、企画提案方式事業として取り組むようになった。

この農園で会員が米と野菜作りに励みつつ「食を知る・食を作る・食を楽しむ」という「食」の重要性に着目し、土に触れる経験の少ない子どもたちや市民の家族を対象に田植え、草取り、収穫・カレーパーティー、稲刈り、餅つきなど、年間を通した体験プログラムを提供。

旬の野菜で料理をする機会もつくり、高齢者の知恵も伝授している。

◎食の大切さと感謝の心を伝える

園児を対象に「食育体験講座」を実施。「元気な身体・元気な心」をテーマに、生きた土からとれた生命力ある米作りとそれを使つてのクッキングを通して「食の大切さ」と「感謝の心」を伝えていくことを目指した。子どもたちが関わる田んぼであり、農薬はできるだけ使わない自然農法による米作りを始めた。品種は「こしひかり」収穫された米は、保育園の給食や地域のお年寄りなどに提供した。

やる一と決めたら協力者は自然と出てくる。いかにやる気が相手に伝わるか?そしてそれが本気か?関わるスタッフは何人いるか?まず、自然農法の講師を招いて夜間講習会を開催した。

◎土作りから稲刈りまで

何年もの間、休耕田であった土地に命を吹き込む作業は半端な仕事ではなかった。子どもたちの手を借り、土作りから、手植えによる親子総出の田植え。仕上がりは多少曲がっていても満足の笑顔であった。この年から広報で一般家庭の年間食農体験希望者の呼びかけを行い、七組の応募があった。手探り同然で始めた作業だが、少しずつ格好も様になり、ヒエと稲の区別ができるようになった。

成長を楽しみに見守りながら、そして、待望の稲刈り。順番に鎌で一つかみごと稲を刈った。天日干しも経験した。

畑も同様、季節の野菜を作って体験親子と素材の味を食したり、カレーパーティーや芋煮会をして会員と交流を深めた。当初は配分金も出せず、会員には物納であった。

◎生きがいきづくりサポート

取り組みを通じて、いずれにも共通することであるが、会員が生き生きしている、目的をもって自ら行動している、もの作りを通じてセンター会員としての誇り、使命を感じ前向きに取り組んでいる様子。また、会員一人ひとりが培った技能や経験を引き出し、就業を通じて地域に貢献できる生きがいきづくりのサポート役である。

一人ひとりが組織の一員としての自覚をもち、どう関わっていくか?自分たちの組織だという自覚と組織活動を通じ、会員自身がどう地域に恩返しができるかの目的意識をもったとき、真の組織活性化につながると信じている。



親子で楽しむ農作業