

64号

2014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

ねんりんピック栃木2014
美術展出品作品

健康はつらつゼミ

いい歯で健康長寿

こわい誤嚥性肺炎



公益財団法人 しずおか健康長寿財団

表紙の人 **佐野 弘**さん(富士宮市) 81歳

作品名 「少女とトランペット」

佐野さんは公民館の成人学級で絵を描いていた友達に誘われて、65歳の時に生涯続けられそうだと絵を始められました。10年目には富士宮市美術展で芸術祭賞を受賞しました。写経も嗜み、最近は東日本大震災物故者への冥福を祈って、毎月お寺に奉納されているとのこと。

右の写真は、「ねんりんピックよさこい高知2013」美術展において、厚生労働大臣賞を受賞された作品です。東日本大震災の報道記事に感動した佐野さんの心を描写したものです。



憩いの広場

老いて後、発現するもの

静岡県コミュニティづくり推進協議会 会長 鍋倉伸子さん …… 3

特報

第27回全国健康福祉祭とちぎ大会

ねんりんピック栃木2014美術展出品作品 …… 4

健康はつらつゼミ

いい歯で健康長寿 ～ 可愛い誤嚥性肺炎 ～

一般社団法人静岡県歯科医師会 会長 柳川忠廣さん …… 8

地域密着情報

特派員だより① 母の教えをいつも胸に 清水武彦さん …… 10

特派員だより② 生きがい作りのお手伝い 石田美枝子さん …… 11

「熟年メッセージ」準グランプリ受賞者インタビュー 海老原陽子さん …… 12

健康づくりのポイント

健診(検診)で病気の早期発見・重症化予防

静岡県健康福祉部健康増進課 …… 13

健康長寿の三要素(運動・栄養・社会参加)

人生の最後まで自分の足で歩く・健康寿命を延ばしましょう

しずおか健康いきいきフォーラム 21 …… 14

財団会員事業レポート

6月 西尾市の抹茶工場見学と7万本の紫陽花(三ヶ根スカイライン) …… 16

7月 南アルプスのひまわり畑とハイジの村～三代校舎を見学 …… 16

9月 劇団四季劇場「リトルマーメイド」 …… 17

会員事業&はつらつ健康教室合同特別企画の紹介 …… 17

財団だより

運動教室参加者募集、講演会・すこやか長寿祭美術展のご案内 …… 18



老いて後、発現するもの

静岡県コミュニティづくり推進協議会

会長 鍋倉 伸子さん

鍋倉伸子さん プロフィール

1947(昭和22)年 清水市生まれ
(株)戸田書店取締役
静岡県立病院機構評価委員
NPO法人清水ネット代表理事

講演会に行つて感動するこ
とは滅多にないのですが、大変
印象に残つた講演があります。
一九九五(平成七)年横浜の国
際大会に出席しました。そこで
講師の一人として基調講演をさ
れたのが鶴見和子(一九一八 -
二〇〇六)さんでした。

私は鶴見さんのお名前は知っ
ていましたが、著作は読んだこ
とがなく、ご本人について何も
知らずに参加しました。そのと
き鶴見さんは、夏だったので黒っ
ぽい縞の着物を着てすつくと
立つておられました。お話の内
容も、水俣病の患者、難民の女
性に寄り添うものでした。真摯
なお話と姿のカッコよさが忘れ
られない講演でした。

その後鶴見和子さんの本を
読み、鶴見さんのことも知るよ
うになり、鶴見さんの強調され
る「内発的発展」に共感をして
おりましたが、講演会のあつた
一九九五年の暮れに、鶴見さん
は脳出血で倒れ、車いす生活を

余儀なくされるようになったこ
とを、ずっと後で知りました。
講演されたとき鶴見さんは七七
歳だつたことになりました。

鶴見さんは倒れて病院に寝て
いるとき、突然女学生時代に佐
佐木信綱について学んだ短歌が
あふれるように出てきたという
ことです。若いとき学んだ短歌
は、留学や学者としての生活の
なかで全く触れられることなく
過ぎてきたもので、それが老い
て後病床で発現してきたという
ことに驚きます。

私は俳句や短歌には門外漢

で、創作などしたことはありませんが、読むことは楽しみにし
ています。俳句は対象をスパッ
と象徴的に捉え、短歌は字数が
長い分、作者の心情が率直に表
されるような気がします。老い
て病床にあつて、今まで抑えて
こられた情念があふれてきたと
いうことでしょうか。
鶴見さんの最初の歌集『回生』
(藤原書店二〇〇一年初版発行)
より私の好きな歌をご紹介します。

きものすべでもんぺにせむと思ひ立ちおしゃれ心の少し残れる
隣家の庭の古梅の咲きさかり書斎の窓の華やぎてあらむ

目ざめては生かされてあり朝の日に窓すこし開け深呼吸する
病院のふきぬけの上の天空に冴え渡る月を見つ離の夜の幸

鶴見和子歌集『回生』より

ねんりんピック栃木 2014 美術展出品作品一覧

●静岡県代表 12 作品

日本画	射光の溪流	武下 嘉夫	富士市
	波濤	望月 規枝	富士宮市
洋画	不調和の美V	太田 芙美子	富士市
	枯百合	赤堀 静子	掛川市
彫刻	薫風	上原 清	長泉町
	若い女	大場 啓史	松崎町
工芸	岩山溪谷	鈴木 淳一	磐田市
	北九州、戸畑祇園大山笠	岡本 隆	掛川市
書	「無礙」	栗田 芳安	森 町
	大織冠伝	西山 裕三	富士市
写真	傘寿の日	齋藤 敏夫	沼津市
	本栖湖の朝	黒田 浩二	島田市

●静岡市代表 11 作品

日本画	スターへの道	望月 幸次	葵 区
洋画	未来と未来	増田 初恵	葵 区
	りょう太郎の台風と私	柴田 澄子	葵 区
彫刻	仏塔一仏	諸星 晃司	葵 区
	お茶坊や	白形 絹代	葵 区
工芸	織部釉彫込み模様飾り壺	岩邊 禎彦	清水区
	トンボ	池田 勝江	葵 区
書	古今和歌集より	渡邊 美江子	葵 区
	俳句 (12 句)	栗田 煌水	清水区
写真	春が来た	高野 千鶴子	葵 区
	修行僧がゆく	鷲巢 茂男	駿河区

●浜松市代表 12 作品

日本画	希望	伊藤 雅章	中 区
	峠の国盗り綱引き合戦	高柳 克夫	北 区
洋画	残暑	鈴木 洋子	浜北区
	亀裂	田中 正太郎	浜北区
彫刻	背中スリスリ	古川 三千雄	中 区
	金剛神	齋藤 成一	西 区
工芸	雨の日	岡部 映子	西 区
	天空舞うオーロラ	井上 光枝	北 区
書	とこしえの願い	加藤 桂三	北 区
	揮毫落紙如雲煙	戸田 幸良	中 区
写真	現役 400 年・秀吉も見た桜	中津川 清	南 区
	ペロリ〜ン 「わ〜」	北山 末子	北 区

特報

第27回全国健康福祉祭とちぎ大会

ねんりんピック栃木2014 美術展出品作品

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「第17回静岡県すこやか長寿祭美術展」(平成26年1月17日〜26日)に出品された6部門338点の中から、本年、栃木県で開催される全国大会(ねんりんピック)に静岡県、静岡市、浜松市の代表作品として、

ここに掲載した35作品を出品しました。
全国大会の受賞作品は次号で紹介いたします。



ねんりんピック 第27回全国健康福祉祭とちぎ大会 平成26年10月4日(土)〜7日(火)
咲かせよう! 長寿の花を 栃木路で

日本画部門 「射光の溪流」

武下嘉夫 (富士市)



退職後、高齢になっても出来る趣味を持ちたいと考え、以前から写実的な絵画を見ることが好きであったことから、日本画を描き始めました。

題材集めに行った安倍峠から国道 52 号によって来る途中、橋の上から溪流を望むと明暗のコントラストが素晴らしかったので、更に川底に降りていくと流木が横たわり、崖から蔦が垂れ下がっていて、野趣に富む光景でした。この光景を日本画で表現したく描きました。

日本画部門 「波濤」

望月規枝 (富士宮市)



墨絵を描き始めて 30 年になります。

海が好きで伊豆の海によく行きました。浜で働く人をテーマにしようと思かけたところ、その日は風が強く、浜には誰もいませんでしたが、断崖に打ち付ける波に魅せられて絵筆を取りました。

東日本の震災のように、海は時として牙を剥きますが、その反面、人類に多くの恵みをもたらしてくれます。そうした海の魅力をこれからも描き続けたいと思います。

洋画部門 「不調和の美Ⅴ」

太田芙美子 (富士市)



ある日、朝食後に食べているリンゴを縦割りにすると、黒色の種が飛び出してきた。そのリンゴのハートから私に何か声をかけているように感じ、急いでスケッチをし、制作に取り掛かった。それから、身近な静物の思いを描き続けて 5 年が経過している。

今回は、かぼちゃを輪切りにし、種が詰まっているオレンジ色の綿から色々な声が出てきた。生命力の強さと共に、私を勇気づけてくれるように思い、とても楽しく表現できた。

洋画部門 「枯百合」

赤堀静子 (掛川市)



子供の頃から絵が好きでしたが、高校の美術部も職場の絵画同好会もあまり活動がありませんでした。54 歳で退職し、これからは私の時代とばかりに公募展へ出展しました。私は絵の勉強はせずに、我流を通してきました。

今年の冬、枯百合を見、その種の多さに驚きました。下地はジェッソーと水彩で塗り、ボールペンで線を入れました。枯百合と種は新聞の広告欄のコラージュで、その色模様が面白い効果を得ました。



彫刻部門「若い女」

大場啓史（松崎町）

早いもので今年喜寿を迎え、まず健康であることに感謝したいと思います。すこやか長寿祭美術展に初めて出品したのが古希の時でした。妻の彫刻の手伝いをしているうちに自分も作ってみたいと思い始めたものの制作過程でFRPにするのが大変でした。この度、ねんりんピック栃木 2014 美術展に出品できることは最高の喜びです。また、良き記念になります。これからも一層努力精進し、少しでも良い作品を制作していきたいと思っています。



彫刻部門「薫風」

上原 清（長泉町）

歳を重ね心身共に右肩下がりへの衰えを迎える年齢となり、そんな時に趣味の彫刻を楽しんでいます。右肩上がりの上達を感じる時、自分の中に残された能力を再発見し、幸せな気分になります。

彫刻を通じ、いろいろな人との出会いが生まれ、行動範囲も広くなり新しいエネルギーが入ってくるのはありがたいことです。これからも創作活動で達成感を満喫し、心身のフレッシュ化をしたいと思います。「趣味Do楽」彫刻バンザイ。



工芸部門「北九州、戸畑祇園大山笠」

岡本 隆（掛川市）

20年程前から使用済みの竹割箸を利用して耳カキを作って多くの人達に差し上げて大変喜んでもらっています。

子供の頃から祭が好きで日本の有名な祭の中から自分の出来そうな祭の様子を選んで、市の美術展に出品し市長賞等をいただきました。また、近所の人々の勧めで、すこやか長寿祭の美術展に出品したら、このような賞をいただき、また、ねんりんピック栃木 2014 へも出展できて光栄です。今は小物をプリン空きケースを利用して作り楽しんでいます。

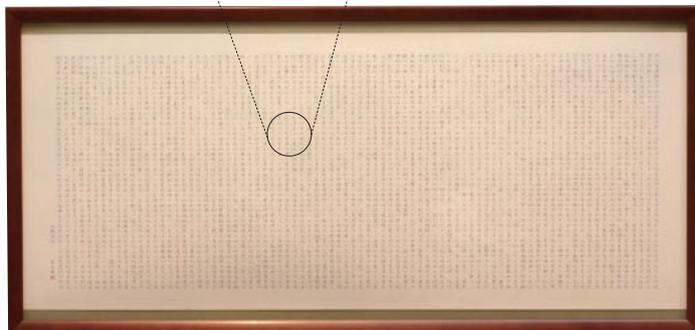


工芸部門「岩山溪谷」

鈴木淳一（磐田市）

趣味として軽い気持ちで始めた刺繍が、いつの間にか長く続いて自分でも驚いています。この作品は旅に出た折に、谷川の奥深い景色が目にとまり、作品にしようと思い、木や森などの色の濃淡と陰影の刺し方、岩石、また谷川水の流れなど、表現を出すのに大変な苦勞をしました。創作は表現を出すことが難しく、上手にできるように糸の使い方を考えています。これからも生き甲斐として頑張っていこうと思っています。

中学3年の時、先生の板書を見て「いつか先生のように書けたら」の思いから…寮と会社の往復が1年経過した頃から生活に物足りなさを感じていた時に成人学校募集に出会いペン字科に入学。それから52年、書いても書いても満足がいかない日々でしたが、満足することが無かった為、継続できたと思っています。最近「深い事は新しい事」という言葉と出会い、全くその通りだと感じています。今後も漢字の面白さ追求していきたいと思っています。



書部門「大織冠伝」

西山裕三（富士市）



写真部門「傘寿の日」

齋藤敏夫（沼津市）

写真を友に20余年。写す世界はドキュメント、記録など、一番大事な家族の写真は何時でも撮れると手抜きです。

しかし、今回、妻の傘寿のお祝い、家族一同が集まる席、ここは、私が長年の経験を生かして我家の記録写真を作ろうと真剣に取り組みました。

その中の1枚が今回の受賞になり、妻への最高の贈物と二重の喜びに、長年の写真生活も良い事もあると、今後も現役で活動します。



書部門「無礙」

栗田芳安（森町）

東日本災害からの復活は程遠いものに思え、三度の挑戦となりました。宮城大会では仙台市を訪れ、仙石線の車窓の風景や会話、タクシードライバーさんの案内で幅広く現況を伺い知ることができました。「雄勝硯」原産地の消失の話には強い衝撃を受けたことを思い出します。

今回は、般若心経から「無礙」という言葉を戴いて、手書きの文字に復興の願いを込めて大筆をふるいました。

本栖湖、この水深日本一を誇る神秘の湖、四季を問わずその美しい姿に誘われてもう何回来ただろう。ある時は早朝茜色に輝く時間に間に合わず、夕焼け小焼けも終わり万事休すと帰宅途中に辺り一面茜色、そんなドラマのある本栖湖に今日もやって来ました。

本栖湖の背後にあるはずの富士の姿がまだ見えない、やがて覆っていた霧が薄皮を剥ぐようにその姿を、辛抱の末に手にした満足の1枚です。



写真部門「本栖湖の朝」

黒田浩二（島田市）



いい歯で健康長寿

—ごえんせいはいえん こわい誤嚥性肺炎—

一般社団法人静岡県歯科医師会

会長 **柳川 忠廣** さん
やながわ ただひろ

歯や口のはたらき

人が健康であるための主な要素は、「栄養」「運動」「休養」で、歯科医療は特にこの内の栄養に深く関わっています。皆さんの全身の健康のためにも、栄養器としての歯や口の働きを保つこと、高めることが大切なのです。

誰でも家族や親しい友人と楽しく会話を交しながら、美味しく食事をとりたいと思うのではないのでしょうか。何人か集って過去の思い出を振り返る時も、旅先などで食べた物が話題の中心となることはめずらしくありません。歯や口のはたらきは、噛み食べ味わうことだけでなく、会話をすること、さらに歌うことや

笑い泣いて表情を表すことなど多岐にわたり、人の生活や営みを支えています。

歯の健康を保つことで、県民の皆さんの健康度や高齢者の自立度を高めることが、私たち静岡県歯科医師会が目指すところです。また、世界に類を見ない早さで超高齢社会を迎えたわが国の現状について、歯科の立場からどのように対応すべきか、具体的な検討を進めています。介護を要するお年寄りなどに対する歯科的なアプローチにより、栄養の改善や、肺炎や発熱の予防、口腔機能の向上などがなされ、結果的に全身状態が改善し、さらには介護度の軽減に繋がればと考えています。

高齢者の口腔内

高齢者の口の健康は、ものを食べるはたらき（摂食機能）と密接に係るとされ、たとえばあごの骨の吸収や噛む筋肉の委縮などの変化は、食べる力（咀嚼圧）を弱めてしまいます。

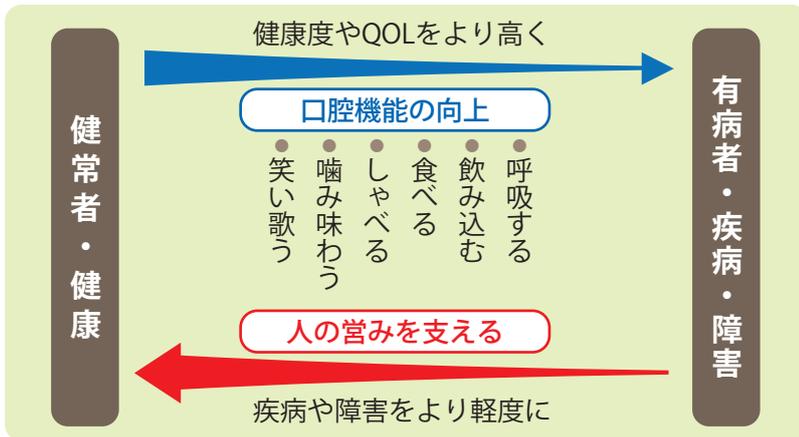
歯の数が減り、ブリッジや入れ歯などによる歯科治療を受けないでいると、軟らかいものばかり食べるようになり、結果的にあごの骨の吸収や筋肉の委縮がさらに進み、ますますものが食べ難くなつて元気がなくなるといふ悪循環に陥ります。したがって、何歳になっても自分の歯をよい状態で1本でも多く残していくこと、また歯の数が少なくなっても

柳川 忠廣さんプロフィール

昭和29年生(59歳) 浜松市在住 島田市出身

- 昭和57年 浜松市中区高丘東に柳川歯科医院開設
- 平成12年 静岡県歯科医師会理事
- 平成17年 浜松市歯科医師会会長
- 平成21年 日本歯科医師会常務理事
- 平成22年 日本法歯科医学会理事
- 平成23年 日本スポーツ歯科医学会理事
- 平成24年 内閣府「死因究明等推進会議」専門委員
- 平成25年 静岡県歯科医師会会長
- 同年 厚生労働省「歯科診療情報の標準化に関する検討会」委員

歯科医療の役割は



ブリッジや入れ歯による治療や定期的な管理を受けることが大切です。加齢に伴って身体機能が低下することとは何も口腔だけに限りませんが、在宅や施設などで様々な障害を抱えていると、「歯どころではない」というような些か残念な認識のところが未だあり、入所者の歯科治療や口腔ケアが疎かになりがちです。

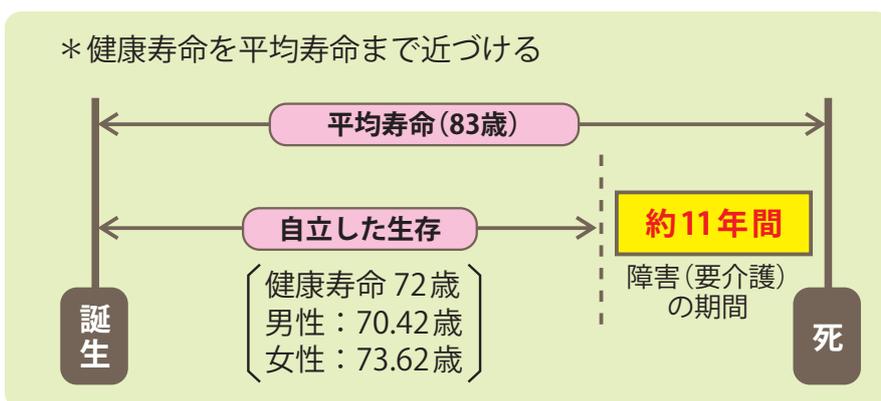
誤嚥性の肺炎

また、体力や免疫機能の衰えを良質な食事により補う必要がある高齢者にとつて、ものを噛み飲み込む機能の低下は、低栄養で健康寿命を縮めるばかりでなく、誤嚥性肺炎による衰弱をもたらします。これは、本来は食道を通過して胃に行くべき食べ物や飲み物が、気管から肺に入るために起きる病気です。

人間は鼻と口から気管、食道に至るルートがのどの奥で交差していて、健康な方では食べ物や飲み物が気管に入らないように、反射的に気管の入口にふたをして食道へ行くようになっています。ところが、このふたの開け閉めが上手くいかないと、誤って物が気管に入り大きく咳込んでしまいます。

さらに、老化や脳血管障害に伴い、咳の反射で誤嚥した物を吐き出す力が衰えてくると、よりリスクが高まります。このような事態を防ぐために、歯科医師や歯科衛生士などが行う歯科治療や口腔ケア、摂食機能療法などにより噛み飲み込む力を回復すること、また口の中を清潔に保つことが極めて重要です。

寝たきりの期間を短くすることが大切



最後になりますが、自分の歯や口で美味しく食事をとることが、健康長寿の基本です。病気や障害により、やむを得ず経管栄養になった場合でも、何とか口から食べられるよう経口摂取に戻す努力が払われるべきです。これからも私たちが歯科医師会は、皆さんの噛むはたらきを維持できるよう支援してまいります。



母の教えを

いつも胸に

しみず たけひこ
清水 武彦さん

(富士市)

富士市のゴミバスターズ2

(ツ)をご存知でしょうか。7月第4日曜日の「富士まつり」を日本一きれいな祭りと始められた清掃活動のボランティア組織で、一般ボランティア(大部分がシニア)のほか、環境教育の観点から市内の中・高校生や看護学校生など全体で約300名が活動しています。

清水武彦さん(77歳)は最初から関わり今年で17年目、一昨年より実行委員長を務めています。「ゴミバスターズ2」のきっかけは静岡国体の前年度プレ国体での清掃活動でした。しかし、もつとずつと

前からその芽はありました。

昭和20年、空襲で焼け出され疎開した清水さんはその時お世話になった方への恩返しに家の前の道路を掃くことにしました。年を重ね住む場所も変わりましたが、人に求めず喜んでもらう奉仕の精神は、根底に「恩を返す」を教



ゴミバスターズ2で高校生を指導

えてくれたお母さんの言葉があるからです。

清水さんは兵庫県姫路市出身ですが昭和39年に仕事で富士市に転勤、以来、当地に住んでいます。工場誘致という仕事柄、人と人の交流が深まり、さらに、趣味のテニスで富士市テニス協会設立に尽力し(現在名誉会長)人脈が豊かになっていきました。

定年退職後はシルバー人材センターで労働安全教育に70歳まで携わり、富士市施設利用振興公社の理事も務め、現在地域のコミュニティ推進会で活躍中です。6年前から近くの神社でラジオ体操をしています。4時半には掃除を始め皆さんを待ちます。また、富士市のグリーンパートナーに参加し、新富士駅付近の街路樹の下に花を植え、静岡県のリバーフレンドシップにも加入し、早川の土手に花壇を作り、草取りも月に一度行っ



毎日近くの神社でラジオ体操

ています。

ボランティア活動のほかに、週に3〜4日はテニス三昧です。雨の日以外は家にはいないという清水さんの元気の秘訣を伺いました。「年だからと言わない、一声挨拶の言葉をかける、関心や興味を持ちそれにもう一歩手を出してみる、などです。足腰が弱れば力が衰え家の中に閉じこもることになりやすい。何をすることも健康でなければなりませんよね。病院は見舞いに行く所です。」日焼けの笑顔をほころばせて、清水さんはまた何かチャレンジしようです。

(富士・富士富地区生きがい特派員 窪 かつ江)



生きがい作りの

お手伝い

いしだ
石田 美枝子さん

（浜松市中区）

「コーラスいたやクラブ」は浜松市中区にある『老人福祉センターいたや』を中心に、コーラス活動等を通じて高齢者相互の親睦と健康づくりを目的としたレクリエーションクラブ。石田美枝子さんは会員数が百人を超えるこのクラブを十年近く指導・指揮している。

二〇一三年にはアクトシティ浜松で創部十周年記念コンサートを行った。

滋賀県愛知郡出身。今でもにつこり笑って「だ〜い好き。」と言って憚らないご主人との出会いをきっかけに浜松へ来られた。



元々、学生の中から音楽の勉強をされていたが、お子さんの通う小学校のPTA合唱部に参加することをきっかけに、中学校ではPTA合唱部を立ち上げる発起人もなった。

そして依頼された県立高校合唱部の指導をしているうちに「コーラスいたやクラブ」の指導を頼まれることになる。

入会条件「六〇歳以上」とある高齢者の集まるこのクラブでは楽譜を読める人ばかりではない。経験者ばかりでもない。自分より歳上の会員ばかりの中、教え方も暗中模索した。

自らを芸人に準えて「私は『女きみまろ』でいいんです。」と言って憚らない。まずは楽しんでもらうことが基本だから、つかみは大切。面白可笑しい話題や、はよりの言葉を使って笑わせたりした。そんな風に会員の視線を自分に集め、その流れの中で練習を始めるそうだ。簡単だけど、とにかく上手に聞こえる歌を選んで口移しのようにして指導していった。上手く聞こえれば自信になる。自信を持てるようになると練習も頑張れるようになり、練習が頑張れるようになればレベルも上がる。

表現力もどんどん上がっていった。



「いたやクラブで指導していると皆さんが喜んでくれて、いることを肌で感じるんです。」と石田さんは言う。

「家にひとりいても笑うこともないしね。」そんな会員達が「ここには居場所があるのよ。」とおっしゃるそうだ。

そういう高齢者達の「居場所づくり、生きがい作りのお手伝い」が出来るの。うれしいわ。」と石田さん。穏やかな目をして「私も入会出来る歳をすぎました。誰だつて往く道だものね。」と自らも生きがいを感じておられる。

（浜松南部地区生きがい特派員 田高 紀代子）

すこやか長寿祭ふれあい交流会

「熟年メッセージ」

準グランプリ受賞者インタビュー



いつでも夢を

えびはら
海老原

よつこ
陽子さん

(藤枝市)

Q 受賞おめでとうございます。

「いつでも夢を」、いいタイトルですね。

A 指導している「童謡の会」で歌った歌のタイトルです。皆さんの笑顔が決め手でした。その時の自分の気持ちにフィットし、詞の意味も改めて感ずることができました。

Q 思いもかけない難病に向き合うことになりましたが、生き方に変化が生まれましたか。

A 大きくは変わっていません。勤務していた学校を即退職して治療に専念しました。退院後も数か月をかけて徐々に生活を慣らしました。服薬等の物理的な変化は勿論ありますが、自覚



症状がなかったことで精神面ではあまり変わっていません。

Q 自覚がないことが却って不安材料にはならなかったでしょうか。

A 広い世間には、もっと大変な事がいっぱいあるのに、難病であつても自分には痛みとかの苦痛が伴っていない。一つひとつやっていけばよいと考えました。

Q 海老原さんには、そのように考える力がありですね。理性が勝る力ですね。

A 必要以上に深刻にならないかつたし、又、主治医や夫から恐ろしいことをいわれなかったことも幸いしました。

Q この度の受賞はどのようなインパクトがあつたでしょうか。

A 夫が一番喜んでくれました。自分の現状を理解してもらうのに活字が生きて、有効に働くと考えます。

Q 音楽活動再開のきっかけは？

A 入院中も退院後も慎重に過ごしていました。そのような中、地元から依頼されたこともあり「童謡の会」の指導を始めました。

Q ピアノの指導もされていますね。いつからでしょうか。

A それからしばらく後からです。歌もピアノも指導も学校での経験があつたからこそで

す。人と関わる何かをした方がよいと言っていた夫の後押しも大きかったです。生活にリズムが生まれ、生きがいです。



Q 豊かな人間味が伝わってきます。病気を抱えても夢を持って生きていく大切さのアドバイスを。

A 今あることを喜び、現状に感謝して生きることが大事だと思います。

Q ご自分の活動を通して今後、他にどのような影響を及ぼしていきたいとお考えでしょうか。

A 病があつてもなくても関係なく、自分と接することが「楽しい」と感じてもらえることが出来たら嬉しいです。

(志太・榛北地区生きがい特派員 萩原孝子)

健康づくりのポイント

健診(検診)で 病気の早期発見・重症化予防

血圧の高い方は推定7.8万人

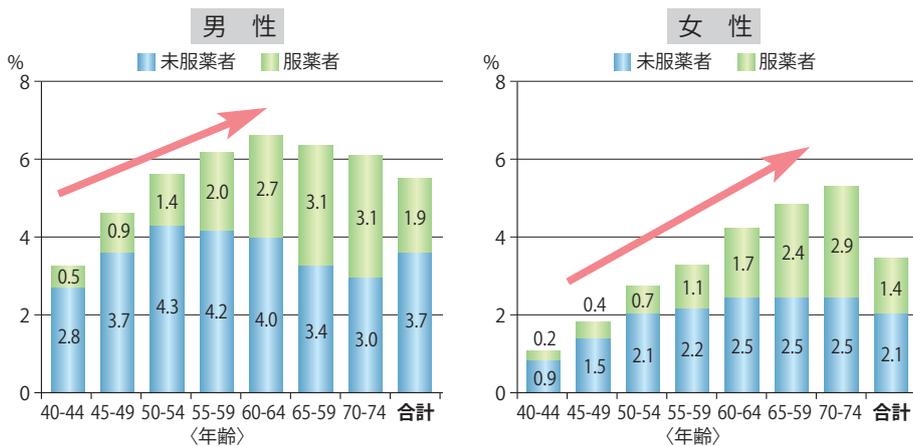
静岡県は健康寿命が日本で一番長いことやメタボリックシンドロームの方が全国で一番少ないなど、「日本一の健康長寿県」ですが、介護が必要となる原因の第1位である「脳血管疾患」の死亡者が全国に比べて多い状況にあります。脳血管疾患を防ぐ最大のポイントは高血圧を防ぐことです。そこで、53万人の特定健診データから、血圧が高く、すぐにも医療機関を受診したほうがよい人がどのくらいいるのか見てみました。(図1)。すると、県内の約7.8万人が該当し、男女とも年齢とともに増加することが判明しました。そのうち、血圧を下げる薬を飲んでいる「服薬者」に比べ、適切な治療が行われていない「未服薬者」の方が多くことも分かりました。

健診(検診)を受けていますか？

県内の特定健診受診率は、男性は50歳代後半から急低下し、退職後に健康保険組合から市町国保に移行するタイミングで、さ

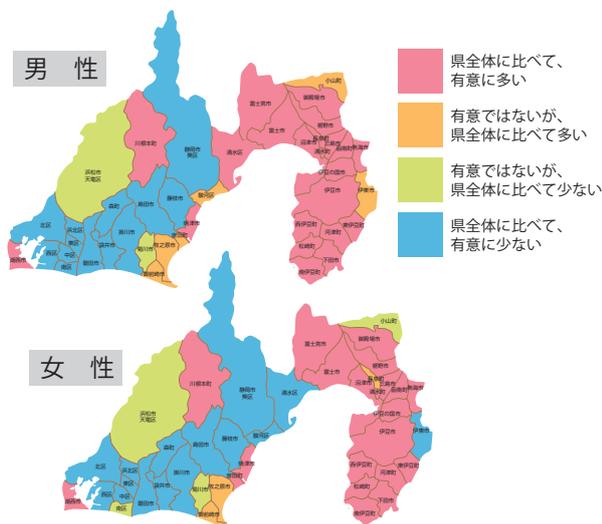
図1 血圧が高く、すぐにも医療機関を受診すべき人の割合

収縮期血圧 160mm Hg 以上又は拡張期血圧 100mm Hg 以上の方



らに低下しています。女性はその年代も低い傾向にあります。体に自覚症状がなくても、病気の早期発見のために、年に一度の健診(検診)を習慣にしましょう。また、結果が要受診となったら、必ず医療機関を受診し、早期発見・早期治療に努めましょ

図2 市町別 高血圧有病者



平成20年度から、すべての医療保険者に対して特定健診・特定保健指導の実施が義務付けられました。静岡県では県内医療保険者の協力を得て、データを収集・分析し、健康づくり施策に活用しています。(参考: <http://www.shizuoka-sogokenkocenter.jp/>)

また、分析結果をマップ化(見える化)することで、メタボリックシンドロームの方や高血圧の方は県東部地域に多いなどの、地域による健康状態の違いが明らかになりました。

(※)特定健診等データ分析について

こんな症状、
思い当たりませんか？

7つの ロコチェック



□家のやや重い
仕事が増えている



□片脚立ちで
靴下がはけない



□家の中でつまづいたり
すべったりする



□階段を上げるのに
手すりが必要である



※1リットルの
牛乳パック
2個程度

□2kg程度※の買い物をして
持ち帰るのが困難である



□15分くらい続けて
歩くことができない



□横断歩道を青信号で
渡りきれない

「まだ若いうちから関係ない」？ 若いうちからの運動習慣が重要です。

いつまでも元気な足腰を。

ロコトレはたった2つの運動です。毎日続けましょう！

下肢筋力をつけるロコトレ「スクワット」



つま先は
30度開く

① 肩幅より少し広めに足を広げて
立ちます。つま先は30度くらい
開きます。



膝がでない
ように注意

② 膝がつま先より前に出ないように、また膝が
足の人差し指の方向に向くように注意して、
お尻を後ろに引くように身体をしずめます。



机に手をつかずにできる
場合は手を机にかざして
行います。

スクワットができないときは、イスに
腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動
作を繰り返します。

※深呼吸をするペースで、5～6回繰り返します。1日3回行いましょう。

ポイント

- 動作中は息を止めないようにします。
- 膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにします。
- 太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に手をつけて行います。

フロントランジ〈下肢の柔軟性、バランス能力、筋力をつけます〉



腰に両手をついて
両脚で立つ

踏み出して腰を
下げる前の姿勢



脚をゆっくり大きく
前に踏み出す



太ももが水平になる
くらいに
腰を深く下げる



身体を上げて、
踏み出した脚を元に戻す

ポイント 上体は胸を張って、良い姿勢を維持します。大きく踏み出し過ぎて、バランスを崩さないように気をつけます。

1日の回数の目安：5～10回(できる範囲で)×2～3セット

人生の最後まで自分の足で歩く・健康寿命を延ばしましょう。

「健康寿命」という言葉をご存じですか？健康寿命とは、健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のことです。自立度の低下や寝たきり、つまり要支援・要介護状態は健康寿命の大敵です。そしてその原因の第1位は「運動器の障害」だということをご存じですか？

運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態を

「ロコモティブシンドローム(略称:ロコモ、和名:運動器症候群)といいます。

進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。

ロコモは筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、歩行や日常生活に何らかの障害をきたしている状態をいいます。2007年、日本整形外科学会は、このロコモという概念を提唱しました。いつまでも自分の足で歩き続けていくために、ロコモを予防し、健康寿命を延ばしていくことが今、必要なのです。

ロコモを防ぐ運動「ロコトレ」

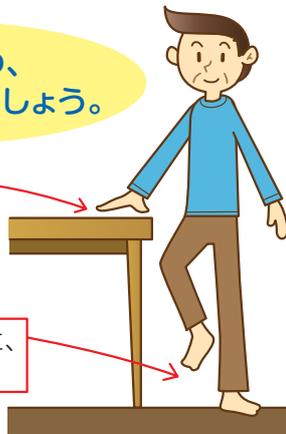
続けることが肝心です。「ロコトレ(ロコモーショントレーニング)」で

バランス能力をつけるロコトレ「片脚立ち」

※左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

床につかない程度に、片脚を上げます。

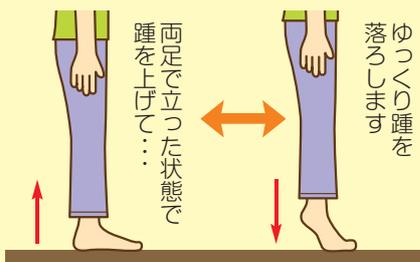


指をついただけでもできる人は、机に指先をつけて行います。

- 姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に両手や片手をつけて行います。

ロコトレにプラスするならこんな運動。自分の体力に合わせてやってみましょう！

カーブレイズ〈ふくらはぎの筋力をつけます〉



立位や歩行が不安定な人は、イスの背もたれなどに手をつけて行いましょう。



自信のある人は、壁などに手をつけて片脚だけでも行ってみましょう。

ポイント バランスを崩しそうな場合は、壁や机に手をつけて行ってください。また踵を上げすぎると転びやすくなります。

1日の回数の目安:10~20回(できる範囲で)×2~3セット

6月20日・24日・26日

三河の小京都西尾市の抹茶工場見学と
7万本の紫陽花(三ヶ根山スカイライン)

抹茶生産日本一の西尾市にある「松鶴園」では、お抹茶ができるまでの工場見学をしました。石臼で挽く様子を見ながら店員さんから説明を受けました。「新芽の茶摘みが中学生の課外授業として取り入られています。また、全国の抹茶の6割以上が西尾市で作られています。」など、なるほど・・・新発見でした。



旧近衛邸にて(黄金の茶碗に皆注目!)



撮影 勝呂 武さん

昼食の後は、西尾市歴史公園内にあり、京都の近衛家の一部を移築した「旧近衛邸」へ。ボランティアガイドの説明に耳を傾けながらお抹茶をいただき、優雅なひとときを過ごしました。三つしかない「金の茶碗」に当たった人は、殿様・姫様気分になれたでしょうか? 帰りは三ヶ根山スカイライン沿道や山頂に咲き乱れる紫陽花に囲まれながら三河湾の景色を堪能しました。



ひまわりと元気に遊ぶ子どもたち

今年度新企画第1弾として、仲間づくり・世代間の交流を目的に、7名の会員以外の方、10名のお子様たちにも参加していただき、ひまわりにも負けない明るさでいつもと違った雰囲気となりました。30度を超える猛暑の中、北杜市明野町のひまわり畑、ハイジの村、そして同市須玉町にある

7月30日・31日・8月5日

南アルプスのひまわり畑とハイジの村
明治・大正・昭和の三代校舎を見学



明治校舎の教室での授業

三代校舎(昭和校舎(おいしい学校)、大正校舎(大正館)、明治校舎(津金学校))を見学しました。懐かしのアルマイト食器とお土産のコッパン、明治校舎の足踏みオルガンを弾く会員さん、校舎の3階に上って太鼓を鳴らす子供たち、ひまわりソフトクリーム、ロードトレイン「ハイジ号」、夏休みの思い出が一つ増えたことと思います。



本年度観劇シリーズ第二弾。従来の歌舞伎（国立劇場・歌舞伎座）、東京宝塚に続き、今回、初めての「劇団四季・リトルマーメイド」です。会員の皆様からの要望にお応えし、三日間の催行となりました。「四季×ディズニー」の新次元ミュージカル。まるで本当に海の中にいるような神秘的な世界、しなやかに泳ぎまわる人魚。本場、四季劇場夏（大井町）ならではの、想像を超えるスケールでした。

9月5日・10日・11日
劇団四季劇場 夏
「リトルマーメイド」

♪会員事業「はつらつネットふじのくに」&はつらつ健康教室合同特別企画♪

今回、特別企画として、会員以外の方でも参加可能な企画を用意しました！
ご家族・友人等をお誘いあわせの上、お申し込みください。

参加者募集中!

●なばなの里と白しょう油工場見学～あいち健康プラザ泊・健康講座

白しょう油発祥の地「碧南」にある「ヤマシン株式会社」と、本場三河の芳醇みりん「九重味淋株式会社」（予定）を見学後、「なばなの里」に向かいます。あいち健康プラザで健康運動指導士による健康講座と体操、ガイド付きで「健康科学館」を見学します。

- ☆開催日 平成26年11月18日（火）～19日（水）
- ☆参加費 21,500円（食事4食付）
- ☆集合場所 JR三島駅北口、JR静岡駅南口、JR掛川駅南口



●県立美術館芸術鑑賞と静岡カントリー浜岡ホテルランチ&健康講座

すこやか長寿祭美術展と美術館企画展の鑑賞、ホテルランチと静岡産業大学中野元恵先生による健康講座『身体に意識といたわりを！ご存知ですか？ロコモティブシンドローム』でリフレッシュな1日を♪

- ☆開催日 平成26年12月9日（火）・11日（木）・12日（金）
- ☆参加費 9,500円
- ☆集合場所 JR藤枝駅南口（9・11日）、JR掛川駅南口（9・11日）
JR三島駅北口（9・12日）、JR静岡駅南口（9・12日）



●秋の川根路“ノルディック・ウォーク”とFDAフライトシミュレータ施設見学

秋の自然の中をノルディック・ウォークでリフレッシュ♪

- ☆開催日 平成26年11月26日（水）
- ☆参加費 6,500円
- ☆集合場所 JR三島駅北口、JR静岡駅南口、JR藤枝駅南口



〒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



中高年者におススメ!
大腰筋トレーニング教室
参加者募集

大腰筋を鍛えて、姿勢を若返り！3カ月間（10回、中途参加も可能）の教室です。専門の指導者がつきますので、初心者も安心です。要申込。

● **いきいき運動教室（東部会場）**

リズム体操を中心とした教室です。【会場】清水町体育館【日時】9/22～12/15の月曜日の13:30～15:00（全10回）【講師】伊藤美佐緒氏（運動指導士）【参加料】7100円（10回分）

● **大腰筋マシン教室（東部会場）**

マシンを使って大腰筋を鍛えます。【会場】スポウエル健身塾（清水町）【日時】10/7～12/12の火・水・木・金曜日の9:30～11:00または11:00～12:30（全10回）【参加料】7700円（10回分）

※中部（藤枝）・西部（磐田）会場の教室もございます。詳しくは裏表紙をご覧ください。



生きがい・健康づくり
講演会【参加無料】

「運動、栄養、社会参加で延ばそう健康寿命」

【日時】平成26年12月6日（土）10:30～12:20（美術展表彰式後）
 【会場】静岡県立美術館講堂
 【講師】東海大学体育学部生涯スポーツ学科准教授 久保田晃生氏



【参加料】無料 ※要申込

第18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**

【洋画展示】平成26年12月5日（金）～7日（日）及び9日（火）

【日本画・彫刻・工芸・書・写真展示】

平成26年12月11日（木）～14日（日）

● **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

「はつらつネットふじのくに」 法人会員紹介



お客様満足度100%+αを追求するサービスマインド。
 お客様の立場になる「想像力」、プラスアルファを創る「創造力」。
 半世紀を越える実績と豊富な情報力を駆使して
 高品質・高付加価値の商品とサービスを提供するトップツアー株式会社。
 私たちは旅を通じて新しい出会いと感動を創り出す
 (旅行インテリジェンス企業) です。

出逢い、発見、そして感動。
トップツアー株式会社 静岡支店
観光庁長官登録旅行業第38号 © JATA正会員・ホンド保証会員
 〒420-0859 静岡市葵区栄町3-1 あいおいニッセイ同和損保静岡第一ビル7F
 TEL:054-255-1919 FAX:054-252-9509 <http://www.toptour.co.jp>

疲れにくい、シャープで、活動的なカラダに変わる!

変わるカラダを実感!

まずは **無料体験** から **スタート!**
 無料体験は、いつでも受付中!

お気軽にどうぞ!

- 以前より **息切れがしなくなりました!** (50才代・女性)
- 便秘が解消!** ぽっこりおなかも **気にならなくなりました!** (30才代・女性)
- 姿勢が良くなって、腰痛・肩こりが良くなりました! (50才代・男性・女性)
- 階段の昇降が **かなり楽になりました!** (50才代・男性・女性)
- 歩幅が広くなり、若人たちと同じペースで歩けるようになりました! (70才代・女性)
- 山登りが **楽になりました!** (60才代・女性)

お問い合わせ ▶ ☎ **055-976-3033**
 営業時間 9:00~21:00 休館日 月曜日(但し、祝日は営業)
 〒411-0907 静岡県駿東郡清水町伏見58-27
<http://spowell.e47.jp/> **スポウエル** 検索



Tokai Tetsudo Printing

信頼と真心を刷る

東海鉄道印刷株式会社
 静岡市葵区黒金町19-1
 TEL (054) 285-4205
 FAX (054) 282-2103



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>

はつらつ健康教室の参加者募集中!!

★いきいき運動教室～姿勢を10歳若返り!～

日常生活の中で、簡単に取り入れることができる運動を、リズム体操やボールを使った体操を中心に、紹介します。参加料金：7,100円（10回分）



会場	開催日 ※3ヶ月10日間の教室です		実施時間・講師
静岡産業大学 藤枝キャンパス	秋教室（木曜日）	9/11・18・25 10/2・9・10/16・23 11/6・13・20	10：00～11：30 中野元恵先生 （産業大学講師）
	冬教室（木曜日）	12/4・18 1/8・15・22・29 2/5・12・19・26	
静岡産業大学 磐田キャンパス	秋教室（金曜日）	9/19・26 10/3・10・17・24・31 11/14・21・28	
	冬教室（金曜日）	12/5・12・19 1/9・23 2/20・27 3/13・20・27	

★大腰筋トレーニングマシン教室～歩行能力アップ!～

マシンを使って大腰筋を鍛えます。いつまでもいきいき歩きましょう！参加料金：7,700円（10回分）

会場	開催日 ※3ヶ月10日間の教室です		実施時間
静岡産業大学 磐田キャンパス	秋教室（火曜日）	9/30 10/7・14・21・28 11/4・11・18・25 12/2	9:15～10:30 10:45～12:00
	冬教室（火曜日）	12/9・16 1/13・20 2/10・17 3/3・10・17・24	
	秋教室（金曜日）	9/19・26 10/3・10・17・24・31 11/14・21・28	
	冬教室（金曜日）	12/5・12・19 1/9・23 2/20・27 3/13・20・27	

お問合せ・お申込み先：しずおか健康長寿財団 電話 054-253-4221

個性発見 ✨ 大化け教育。



静岡産業大学

Shizuoka Sangyo University

経営学部 [磐田キャンパス]

情報学部 [藤枝キャンパス]

<http://www.ssu.ac.jp>

オパケスイッチで大化け

