

66号

2015年4月

春

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

第18回すこやか長寿祭美術展

第1回すこやか長寿祭

健康ふれあい交流会

健康はつらつゼミ

ロコモとせぼねの病気



公益財団法人 しずおか健康長寿財団

表紙の人 焼津市健康づくり食生活推進協議会の皆さん

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食生活を通じた健康づくりのボランティア活動を20年以上にわたり行っています。

平成27年1月31日にグランシップで開催された「第1回すこやか長寿祭健康ふれあい交流会」では、「鯉節のうた体操」を披露してくださいました。



憩いの広場

アジアの福祉について

静岡県社会福祉士会 会長 山本 たつ子さん 3

特報

すこやか長寿祭

第18回すこやか長寿祭美術展を開催 4

第1回すこやか長寿祭健康ふれあい交流会を開催 6

健康はつらつゼミ

ロコモとせぼねの病気

浜松医科大学 整形外科 教授 松山 幸弘さん 8

地域密着情報

特派員だより① 若い頃の特技が生涯現役に 芹澤 昌子さん 10

特派員だより② 山とともに生きる 寺田 昇さん 11

特派員だより③ 自然の魅力を後世に 浅田 英勝さん 12

健康づくりのポイント

「低栄養」予防で長寿の切り札に

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)

脳の健康を保つために

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

12月 県立美術館芸術鑑賞とホテルランチ&健康講座 16

1月 東京スカイツリーと皇居東御苑・隅田川下り 16

1月 国立劇場 初春歌舞伎公演「通し狂言 南総里見八犬伝」 17

2月 FDAで行く～福岡歴史探訪日帰り弾丸ツアー～ 17

財団だより

第26回すこやか長寿祭スポーツ大会参加者募集 18

「はつらつネットふじのくに」入会のご案内 19



アジアの福祉について

一般社団法人静岡県社会福祉士会
会長 山本 たつ子さん

プロフィール

静岡県浜松市出身 1948年生まれ
1971年社会福祉法人天竜厚生会就職
2010年より社会福祉法人・学校法人天竜厚生会理事長

この原稿締め切り間近かというのに、天竜厚生会アジアスタディツアー出発を明日に控え、その準備に追われています。タイ・バンコクから車で数時間のところカムチャナブリに行く予定です。しかも目的地はカムチャナブリから更に数時間かかる奥地になります。

カムチャナブリは、昔の人ならば旧日本陸軍によって建設・運行された泰緬鉄道(たいめん)があったところと言えば知っている方もいると思いますし、映画ファンには、第30回アカデミー作品賞を受賞した「戦場にかける橋」の舞台となったところとして、更に音楽ファンには、この映画の主題歌である「クワイ河マーチ」は良く知っているかと思えます。

前置きが長くなりましたが、今回のスタディツアーの目的は、福祉の原点を学ぼうと言うところにあります。

天竜厚生会では昭和59年より

全国社会福祉協議会の主催するアジア社会福祉従事者研修の研修生の受け入れをしてきております。天竜厚生会で学んだ研修生は、この30年余で7カ国35人に及び、彼らのほとんどは、母国に帰り、母国の社会福祉増進のために取り組んでいます。その一人がカムチャナブリの更に奥地で働いているのです。

日本と異なり福祉制度もあまり充実していない地域で支援を必要としている人達のために必死で働く彼らの姿には、天竜厚生会創始者達の姿を髣髴させるものがあります。

彼女とは数年に一度会いますが、彼女の仕事にかけるひたむきさ、情熱、そして行動力に感銘させられます。山の奥地で多くのご利用者とともに自然農法による農業を行い、自給自足の生活をしているというその姿は、やはり実際に行ってみないと想像が付きません。

タイには彼女の他にも多くの

研修生がおり、様々な分野で働いておりますが、孤児救済や障がい児・者支援等が多く、高齢者問題に取り組んでいる者は、タイに限らず東南アジアでは余り見られません。

しかし社会構造が大きく変化する中、遅かれ早かれ東南アジアでも高齢化問題が大きな課題になっていくことでしょう。

わが国が築いてきた介護分野のノウハウは彼らの国でも役立つ日が来ると感じております。アジアは益々近くなります。多くの方々にアジアの福祉にも関心を持ってもらいたいと思えます。



特報

第18回すこやか長寿祭美術展を開催

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「すこやか長寿祭美術展」(12月5日～14日)は18回目を迎えました。出品数は6部門290点で、いずれの作品も素晴らしく、本県のアマチュアのレベルの高さが伺い知れます。(敬称略)

静岡県知事賞



【洋画部門】

「洞窟の馬」河原崎 静子 菊川市

馬を愛でる少女を主役に洞窟の壁にイメージを重ねてダイナミックに表現している。統一された色調でプリミティブな幻想を想像させる。抒情詩的で、訴求力のある作品である。



【日本画部門】

「浮雲の郷」大場 節郎 袋井市

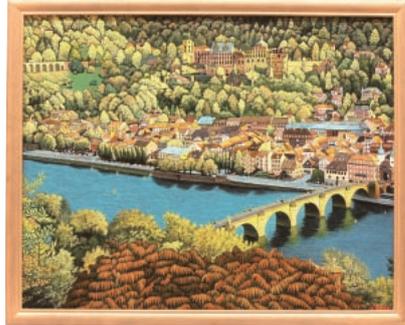
深山溪谷の冷気が伝わって、作者も身が引き締まって来たのでしょうか。良く描かれています。刻々と変化する雲の流れが面白く感じられます。



【写真部門】

「新雪紅一点」鷺巣 茂男 静岡市駿河区

一見して目に着くのがピントの良さ。新雪の質感の素晴しさである。場所は筆者も知ってるが新雪とは言え登り下りの道筋にもめげず良くぞ撮ったと脱帽。環境に見合った構図も見事である。



【工芸部門】

「ハイデルベルク旧市街」大庭 修二 長泉町

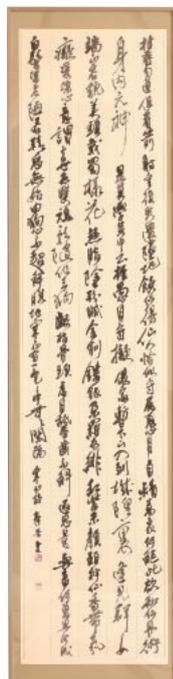
光が画面奥から差し込んで、全体が明るい色調で統一されて、秋のヨーロッパの穏やかな空気が感じられます。細密に仕上げられた技法とテーマがマッチした秀逸な作品である。



【彫刻部門】

「お散歩」鈴木 秀育 浜松市南区

夏の日盛り、「どちらまで…」と思わず声を掛けたいような、端正な女性の姿と、ユーモラスなワンちゃんの対比の妙が面白い心温まる完成度の高い作品です。今後に期待いたします。



【書部門】

「寒山詩」大瀧 静芳 静岡市清水区

多字数の作、構成良くバランスに富み、文字の大小を取り入れて調和あり、流麗さもあり爽やかでリズムミカルな作品であります。また、格調高く、品格のある優作です。



左から大場さん、河原崎さん、鈴木さん、大場さん、大瀧さん、鷺巣さん

公益財団法人しずおか健康長寿財団理事長賞



【洋画部門】

「廃居の土塀」齊藤 昇 静岡市清水区

栄華を極めたこの屋敷跡、主を失い置き去りにされた、井戸塀は朽ち果てていく生命の虚しさか、そこにはまた、次世代を予言する一筋の生命の再生を託すメッセージ性の強い一作である。

熟年
パワーが
全開
です！



【日本画部門】

「白夜」望月 規枝 富士宮市

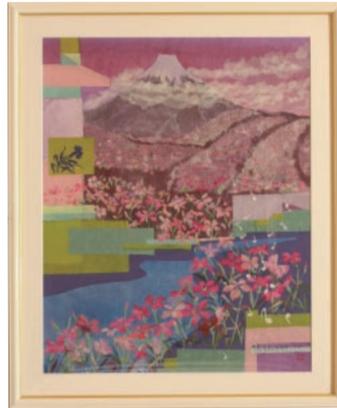
厳寒の、マイナス30度の世界がひしひしと、伝わって来るようです。静寂な中にも、そこで生きる人の営みを感じられます。



【写真部門】

「親子三代」井田 愛子 静岡市駿河区

楽しい祭りのひと時。孫らしい子を抱く髭の顔に喜びを感じ取れている。それを見つめる右の仲間もビール片手に和やかな雰囲気を出しています。画面構成がうまく、祭りを演出しています。



【工芸部門】

「河原撫子咲き匂う」

池田 絹恵 静岡市清水区

模様のリズムカルな配置が、陽春の弾むような気分を感じさせて、富士の裾野の遠景から配された淡い色調の花々がポイントになった美しい作品である。



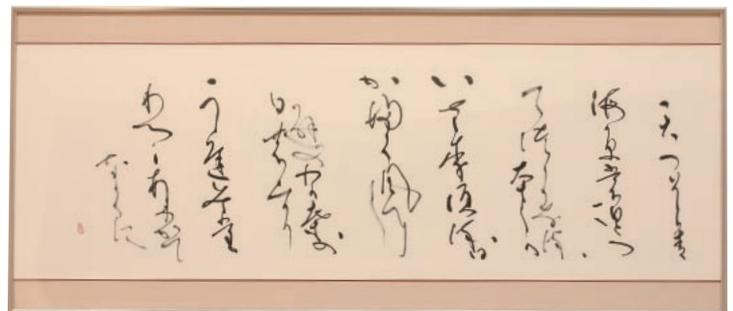
【彫刻部門】

「MU・JO」田邊 悟 牧之原市

木彫の技術も素晴らしくモデリングもしっかりとしている。発想も面白く、力強さ、内面性を併せ持った秀作である。



左から望月さん、齊藤さん、田邊さん、池田さん、樽松さん、井田さん



【書部門】

「天つ空」樽松 文子 菊川市

短歌二首を横展開に調和良く纏めた手腕に敬服。行間の響き合いも程よく流麗な線條が観る者の心に爽やかに伝わる。特に中心に見せ場を配した構成が功を奏した。

第1回すこやか長寿祭

健康ふれあい交流会を開催

生きがいづくり・健康づくり・絆づくりを応援します！

平成27年1月31日（土）グランシップ中ホール大地において、世代を超えた生きがいづくり、健康づくり、絆づくりを目的とした「すこやか長寿祭健康ふれあい交流会」を開催しました。

オープニングセレモニー

加藤学園高等学校チアリーダー部のはつらつとしたチアリーダーイングの後、佐古伊康大会会長（しずおか健康長寿財団理事長）が「静岡県は健康寿命日本一です。力を合わせて健康寿命をさらに延伸しましょう。」と開会の挨拶をいたしました。



挨拶 佐古伊康 大会会長
来賓の小野登志子 伊豆の国市長 様



加藤学園高等学校チアリーダー部の皆さん

第15回熟年メッセージ大会表彰式・優秀作品発表

県内各地から応募のあつた作品91点の中から、一次・二次の審査会を経て選ばれた優秀作品3点の表彰式と作品発表を行いました。

◆グランプリ

諸田サヨさん（島田市）

「サヨばあちゃんの休憩所」

定年退職後、高齢者のためにお総菜作りを始め、テレビ番組をきっかけに多くの人と出会い、生きがいを感じ、新たな地域活性化策にも取り組むたいと発表されました。



グランプリ受賞者の諸田サヨさん

◆準グランプリ

西島智恵子さん（伊豆の国市）

「私のいきがい」

シニアクラブの活動に参加する事がいきがいで、感謝と笑顔、「ありがとう」、「おかげさま」の言葉を忘れずにチャレンジする事の大切さを発表されました。

◆第3位

青木いな美さん（袋井市）

「人生（こ）面白く」

養護教諭退職後、社会教育指導員や子ども支援室スタッフとしての充実した生活の様子と、新たな活動が全国の注目を集めるようになり、人生の面白さを感じたことを発表されました。



左から諸田さん、西島さん、青木さん

ステージアトラクション

日ごろの生きがい活動の発表の場としてシニアコーラスグループによる合唱やリフォームファッションショー、鯉節のうた体操のほか、中学生による吹奏楽演奏、小中学生のダンスが披露されました。



Rika マーチング
アカデミーの皆さん



東豊田中学校
吹奏楽部の皆さん



焼津市健康づくり食生活
推進協議会の皆さん



シニアコーラス「四季を歌う会」の
皆さん。今年は 121 人の参加でした。



リフォームファッションショー
シニアクラブ静岡県審査会優秀作品

エンタランスアトラクション

健康づくり、生きがいづくりにつながるような参加体験型のコーナーを団体・企業のご協力を得て設置し、来場者の皆様に楽しいひと時を過ごしていただきました。

自立体力全国検定



羽立工業(株)

骨密度測定会



(株)杏林堂薬局

似顔絵コーナー



「似顔絵・ウフフ」



味の素(株)



焼津水産化学工業(株)

食の体験 コーナー



静岡市食生活改善推進協議会



(株)明治 中部支社





ロコモとせぼねの病気

国立大学法人浜松医科大学

整形外科 教授

まつやま ゆきひろ
松山 幸弘 さん

松山 幸弘さんプロフィール

昭和62年 広島大学医学部卒業
半田市立半田病院研修医
平成 4年 名古屋大学医学部付属病院
平成18年 名古屋大学大学院助教授
平成21年 浜松医科大学
整形外科学講座 教授
平成26年 浜松医科大学附属病院 副院長

日本整形外科学会代議員、日本脊椎脊髄病学会理事、日本側彎症学会幹事、日本腰椎学会幹事、Scoliosis Research Society Active Fellow ほか多数

2013年 Scoliosis Research Society
Russell S.hibbs Clinical Award 受賞

「脊椎の病気について」というテーマについて述べたいと思います。

一口に「脊椎の病気」と言っても、様々な症状があります。主なものとしては30歳代から40歳代に多い頸椎、腰椎椎間板ヘルニアや50歳以後に増えてくる疾患で間欠性跛行（10分ほど歩くと足がしびれてきて歩けなくなる。ただ少しかがんで休むとまた歩けるようになる）を主訴とする腰部脊柱管狭窄症、また思春期に多い特発性側弯症があります。さらに最近ぐつと増えてきた成人脊柱変形といった高齢者の脊柱変形疾患があります。

この「成人脊柱変形」の原因としては、1 いわゆる腰曲がりなどいままでは老

人病とされていたもの

- 2 思春期に生じる特発性側弯症の遺残
- 3 骨粗鬆症のために生じた脊椎椎体骨折による変形
- 4 パーキンソン病などの疾患によるもの

などがあげられます。症状としては腰痛、背部痛、間歇性腰痛、逆流性食道炎、精神的なうつなど多種多彩に渡ります。背中の中の変形によって腹部が圧迫され、「逆流性食道炎」を起したり、痛みが長引いたり、姿勢の悪化は精神的にダメージを与えてうつにもなってしまう。

このような「成人脊柱変形」の患者さんの数は最近どんどん増えています。

私自身もこの成人脊柱変形の患者さんを手術するようになったのはこの5年ほどで急増しております。世界的にもこの5年で多くの研究発表がなされています。

理由は二つあります。一つは皆さんが長生きするようになったこと。

長生きすると80歳、90歳でも旅行へ行けたり社交ダンスなどを楽しむ人も多くできています。いつまでも若い背骨でいたい、綺麗でいたいといった希望を持つ方が多くなってきております。

二つ目は手術技術が飛躍的に向上したことが挙げられます。

より高度な医療器械とそれに伴った私たちの技術の向上があり、今まで不可能であった手術が可能となりました。手術治療は最終段階で、一番大切なのは早期発見早期治療、そして予防が大切です。

まず背筋、臀筋など骨盤周囲の筋力を鍛えることが最も重要です。また骨粗鬆症の予防や治療も積極的に行うことです。残念ながら日本での骨粗鬆症の治療は20%程度の方しか行われていません。先進国で骨粗鬆症によって骨折を起こしている率が上昇しているのは日本だけです。

検査や診断は？

まず背骨が変形し前傾姿勢になってきたら、脊椎専門医を受診することをお勧めいたします。背中を直接みさせて頂き、検査は単純X線写真や、MRI、またCTなどをとります。

治療は、どのように進めるのか？

まず変形がわかり、腰痛があれば装具療法と背筋運動、臀筋運動を行います。大切なのは腰痛にかかわる変形は側面からみた矢状面の変形が大きく関与しており、背筋訓練と臀筋訓練が最

も大切と考えます。症状が重くなれば、体への負担も大きくなり治療も大変になります。従って「予防」が最も大切であることは言うまでもありません。

変形になる前の予兆などはないのか？

まず腰痛が生じたときは放置しておかないことです。変形があつて腰痛がおこることも多くあることを知っておいてください。変形の予兆はズボンの丈が左右で違つたり、また洋服の腕の長さが違つてきたりすることもあります。また常に鏡で自分の姿を見ることが大切です。

腰痛も痛み方が疾患で違ふのか？

もちろん診断が大切で、腰椎椎間板ヘルニアでは腰痛といつても臀部痛や下肢への放散痛が主体、また腰部脊柱管狭窄症では間欠性跛行、また時には悪性腫瘍の転移で腰痛が起こることもあるので、長引く腰痛は必ず整形外科専門医を受診してください。

また、このような腰痛は運動器機能不全症候群・ロコモティブシンドロームに直結しており、要支援、要介護が必要となつてしまいます。高齢者にはロコモの「予防」が欠かせないと思

ます。

7つのロコチェックがあります。

- 1..片足で靴下がはけるか、2..つまずくことはあるか、3..階段をのぼるのに手すりが必要か、4..横断歩道を青でわたれるか、5..15分歩けるか、6..2kgのものを持つて歩けるか、7..家での掃除が困難か

もし一つでも当てはまればロコモです。ロコモと診断された場合は積極的に運動療法をすすめるべきです。

ロコトレ運動とは片脚起立1分を交代で行う。スクワットをゆっくり5〜6秒かけて10回ほど行う、また水中歩行や水泳、散歩も有効です。

最後に、脊椎の病気の予防についてのアドバイスです。

まず日頃の運動は欠かせないことです。痛みがない時から筋力強化や、骨を強化する必要があります。痛みが出てきた場合は、ほっておくのではなく、まず整形外科を受診ください。診断が大切です。原因を究明することが至適な治療につながります。また今では背骨が曲がつて困つても、諦める必要はありません。手術も進歩し矯正することも可能となつております。是非整形外科専門医受診をお勧めいたします。



若い頃の特技が 生涯現役に

せりざわ まさこ
芹澤 昌子さん

(川根本町)

芹澤さんは充実した日々を送っています。八十七歳の今日でも、裁縫の仕事と家庭の両立を図っている現役です。

家族は四世代、ひこ三人を含む八人で暮らしています。仕事以外にも、洗濯物関連の家事も手伝い、地域の方達との交流も楽しんでいます。

毎月絵手紙を習い、先般は薩唾峠へ地域の皆さんに同行しました。また、独学で文化刺繍も学び数々の作品を手掛けてきました。

若い時から縫物が好きで、娘時代に裁縫学校で基本を学び、結婚後、四〇歳の頃からは、本を教科書に裁縫を再開します。



仕事の作品と共に

嫁ぎ先は茶農家で、夫は教員でした。依頼されて作った作務衣の本格的な腕を見込まれ、茶栽培の合間、内職として縫い子の生活を始めます。自分の娘の嫁入支度の和服は勿論、農作業着もすべて手作りし嫁がせました。今でも裁縫の仕事はポン

チョや作務衣、腕カバーや防水ポケットティッシュ入れ等々と九種あるそうです。手甲は、使い易いようにと、農家の芹澤さんならではの見えない工夫が施されています。利用者からは、使い勝手が良いとの高い評判です。

その一方で、三十代終盤から二十三年間に及ぶ民生委員の活動は、周囲からの厚い人望があります。時には慈悲深い観音様のように心を整えてから対応し、相手の更生の道を探したことも有ります。相手の心を察して接すれば通じると信じています。

様々なことをさせてもらったから自分自身も成長できたという謙虚な人柄は、芹澤さんの根底を成す姿勢といえます。

穏やかな物腰、誰をも受け入れ得る笑顔と表情は、一朝夕に出来るものではありません。「人のふり見て我ふり直せ」、聞くところ、十二歳の頃読んだ



地域での楽しい交流会

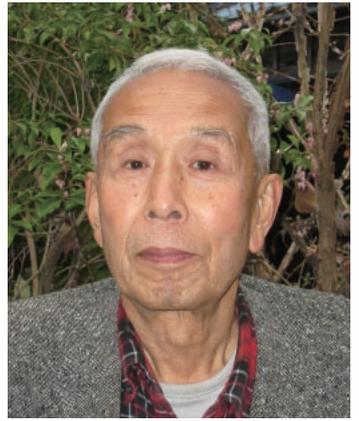
この言葉をいつも心にかけてきたと言います。人生辛いと思うことはあまりなかった、何もかも楽しいと言う笑顔が印象的です。

いつも達者な理由を伺うと、くよくよしない、物事を良い方に解釈すれば、悪い事も良く見えると言います。

これからも、出来る仕事をしたい。そして、家族に愛されるおばあさんでいたいと明るい声が返ってきます。

川根本町の山々同様、大きくゆったりとした温かさをそこに感じます。

(志太・榛北地区生きがい特派員 萩原孝子)



山とともに生きる

てらだ のぼる
寺田 昇 さん

(浜松市天竜区)

浜松市の最北端、水窪町は長野県と愛知県に境を接する山の町です。この小さな山あいの町で暮らす寺田昇さんは現在76歳。現役時代は森林組合に勤務し、地元水窪の山を守り、活用することに手腕を発揮されていた、まさに、山とともに暮らしてきた生粋の山男です。

寺田さんは、昔から知り尽くした地元の山々は、わが子同様にかわいいと目じりを下げます。しかし、近年、山の価値が下がったため、手入れが行き届いていない山が増えてきているそうです。見ていただけでも切ないが、倒木などを放

置すれば鉄砲水などの実害の可能性もあり、どうにかしなければと常々思っていたそうです。

山の好きな仲間たちと酒を酌み交わしながら話すうち、自分たちにもできることはある、とNPO法人を立ち上げることにしました。その名もずばり、「山に生きる会」です。メンバーは60〜70歳台の23人。地元の山々を調べ、後世にデータや文書として残すこと、山の恵みを生かすすべを活用すること、そして、厳しい自然環境の中で育まれてきた伝統文化や芸能などを保存すること等を目的に、日々楽しみなが

ら活発に活動しています。

実際、中山間地域では、その自然を活用するすべを知る方のほとんどが高齢者となっています。

寺田さんは、清浄な空気、清らかな水、独特の食文化など、環境がもたらす地域の宝も、それを説明し、価値を語れる人がいなければ宝の持ち腐れになると警鐘を鳴らします。

また、水窪町は、海拔100メートルの盆地から2000メートルの高山までを擁するため、動植物も多様性に富み、中には他では見られない珍種も多々あるんだと、山の魅力



看板は寺田さんが作成しました

を熱く語って下さいました。

最後に何をしているときに一番楽しいかと尋ねると、「山のうまい物が見つかって、試行錯誤した末、年中食べられるような保存法を編み出したときだな。それを皆にふるまうて美味しいと言ってもらえる」と本當にうれしい。」と満面の笑みで答えて下さいました。

73歳でご自分の得意分野を地域課題の解決に役立てるためNPO法人を設立した寺田さんは、今後のご活躍を心から応援したくなる素敵な、そして筋金入りの山男でした。

〔浜松北部地区生きがい特派員 平澤文江〕



「山に生きる会」の皆さん



自然の魅力の後世に

あさだ ひでかつ
浅田 英勝 さん
(伊東市)

「天城自然ガイドクラブ」を自然公園指導員の仲間と六年前に設立し、七十三歳の現在も副代表として、自然ガイドをしている。

浅田さんが自然ガイドになったのは伊豆湯ヶ島に生まれ、天城の山の中で暴れまわって過ごした子供時代にあるのではと言う。高校時代は生物学部でシダに興味を持ち、植物の勉強をした。

天城は高低差が有り雨が良く降る。天候の関係で植物の種類は多い。地形的にも天城は日本の中央にあるので、ある植物は南限であったり、北限であったりして興味深い。仕事の傍ら、



森のふれあい館（箱根町）にて

趣味の登山をしながら植物に興味を持ち、見た事の無い花を見つけたら興味を持って調べ、身につけていった。

そして、五〇歳代に日本自然保護協会の自然観察指導員の養成講習会を受け登録する。退職後、自然公園指導員になり、学生達に教えるなどの活

動をして、仲間と共に同クラブを設立した。

現在も日本百名山の一つの天城山（伊豆半島最高峰万三郎岳一、四〇六m）や天城山縦走路に向かうハイカーの自然ガイドを務める。

子供達が喜ぶブナの自然林が魅力のコースや伊豆の踊子で有名な天城隧道などのコースと天城山とその周辺には自然の魅力にあふれている。その自然を後世に残したいと自然保護の目線に立つて活動している。

森林の中に入ると、イライラした子供達も落ち着く、森林を肌で感じる事が、地元の子供会や小中学校の生徒を連れていくと良く感じる事がある。森にはそんな効果もある。自分が健康にいられるのも、そのお蔭もあると思っている。

自然ガイドをしていると、花の名前や特徴を知り、喜んでくれる人達のお礼の一言や多くの人との出会いが刺激になる。



大室山山頂（伊東市）にて

それが生きがいになっている。その為に、常に勉強を怠らない。また、伊東市自然歴史案内人会に所属してガイドを務めたり、趣味のアマチュア無線で多くの人と交流したり、東北地方地震災害のボランティア活動の三陸鉄道のごみやがれきの撤去作業にも参加している。最近はジオガイドをやるうかと地質・地学の勉強もしている。

浅田さんの活動はさらに広がって行く。地元を愛し、自然を愛し、そのために勉強する。それが、まさに浅田さんの生きがいになっていると感じる。

(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

「低栄養」予防で長寿の切り札に

近年、高齢者の低栄養が、要介護や死亡につながる問題としてクローズアップされています。

厚生労働省が進めている健康日本21（第2次）では、65歳以上の方の低栄養傾向（BMI*20以下）の増加の抑制を指標にしています。日本人の食事摂取基準（2015年版）でも、目標とするBMIの範囲が、50～60歳代で20・0～24・9、70歳以上では21・5～24・9と、初めて年代別に示され、年齢や個人の特性で、適切なBMIが異なることが明確にされました。

では、静岡県の状況はどうでしょうか。平成26年度健康に関する県民意識調査では、低栄養傾向にある人は、65歳以上で20・6%と、全国平均値の16・8%をやや上回っています。年齢別にみると、65歳から74歳までは6人に1人、75歳を過ぎると4人に1人が、80歳代になるとほぼ3人に1人が低栄養傾向（低栄養を含む）という結果でした（図参照）。

静岡県は現在、健康寿命日本一の県ですが、今後も健康長寿を目指すには低栄養の予防がますます重要となってきます。

「低栄養」を防ぐ5つの掟

その1 自分の身体を知らなくてはなりません

最近、体重を測っていますか？もともと太っていないのに体重が減ってきているのは、低栄養の危険信号です。

その2 たんぱく質を食べねばなりません

「1日に2回以上たんぱく質を多く含む食品を食べる人」は、そうでない人に比べて要介護になりにくいことがわかっています。さっぱりしたもので食事をすませてしまふことが多いかもしれませんが、肉、魚介、卵、牛乳・乳製品、大豆製品など、たんぱく質を多く含む食品を意識して食べましょう。

その3 いろいろな食品に挑戦しなければなりません

食事の多様性が、地域で元気に暮らす能力の低下を防ぎ、寝たきり予防にもつながります。一食一食が身体の機能の維持や、生活機能の自立のためにも重要となってくるのです。

その4 水分も忘れてはなりません

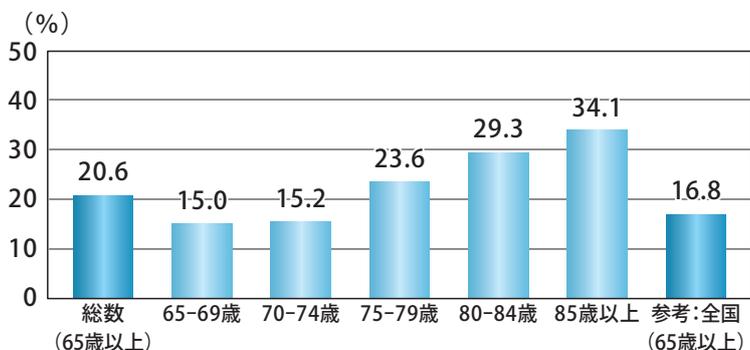
水分不足は、脱水症状や便秘になりやすくなります。高齢期はのどの渇きを感じにくいため、意識してこまめに水分を補給しましょう。

その5 楽しまなければなりません

家族や友人との楽しい食事などの時間や、社会活動に参加する機会を持つことも、食欲を高め、健康を維持・増進するポイントです。身体を動かすことも重要です。

（参考：「すこやか大陸50号」静岡県総合健康センター）

図 低栄養傾向(BMI 20以下)の者の割合



※全国値は「平成25年国民健康・栄養調査結果の概要」より

※BMI (Body Mass Index)とは
身長と体重から計算される体格指数
 $BMI = \text{体重kg} / (\text{身長m})^2$

脳を健康を保つために

「3つの生活原則」 「5つのポイント」
日々の生活で実践しましょう!!



脳にもトレーニングが必要です

からだの筋肉は、適度な運動を行うことによって健康に保つことができます。

人間の脳も『簡単な計算』や『文章を声に出して読む』といった練習をテンポ良く行くと、脳を健康に保つために良いトレーニングになるといわれます。

加えて、積極的に会話することが脳の健康維持に効果的で、手や指を動かすことでも脳は活性化されるといわれます。

あなたも、今日から脳を鍛える生活習慣を身につけましょう!

脳を鍛える「3つの生活原則」

原則 1

「読み書き」と「計算」を生活の中で使うようにする。

一ケタのたし算などの「簡単な計算をしている時」や「本や文章を音読している時」に脳は活性化します。毎日の生活の中で、簡単な計算をしたり文章を声に出して読むことを心がけましょう。

原則 2

人とのコミュニケーションを心がける。

脳の健康にとって一番良くないことは、自宅にこもって誰とも話をしないことです。外出して友人、知人と交流したり、家庭内でもご家族と積極的にお話をしましょう。

原則 3

手指を使って何かを作る。

料理を作ることも、脳の活性化をうながします。調理するだけでなく、献立を考えたり、盛りつけをするだけでも脳は活発に働きだします。また、同様に楽器の演奏も脳を鍛える良い方法です。



脳を鍛える「5つのポイント」

ポイント1 「一日に一度は文章を声に出して読みましょう。」

- 新聞や本などの短い文章を毎日声に出して読みましょう。
- 図書館を利用して、さまざまな本を読むこともおすすめします。



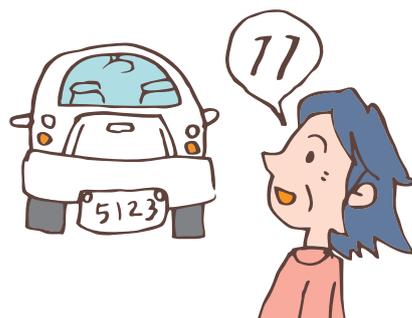
ポイント2 文字を書くように心がけましょう。

- 文章を書くことも脳は活性化します。
- 用事をついつい電話ですませてしまいがちですが、意識して手紙やはがきを書くように心がけましょう。
- 「手紙やはがきはちょっと…」と思われる方はメモをとる習慣をつけることから始めましょう。



ポイント3 そろばんや電卓を使わず計算する習慣をつけましょう。

- 日常の中で計算する機会はたくさんあります。
- 買い物をしたときのおつりの計算、車のナンバーのたし算・ひき算、家計簿は筆算でつける、電話番号を覚える練習をするのも良いでしょう。



ポイント4 外に出かけて、人とのコミュニケーションを心がけましょう。

- 家にこもってテレビに向き合う生活は脳の老化を進めてしまいます。
- 外に出て同世代の人はもちろん、いろいろな世代の人と接することが大切です。



ポイント5 好奇心・挑戦する心を持ち続けましょう。

- 新たな趣味や習い事にチャレンジしたり、友人・家族との旅行などもよいことです。
- 簡単にできることとしては「いつもの道順を変える」「新しい料理を作る」ことなども脳の老化予防になります。



出典：くもん学習療法センター

12月9日・11日・12日

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

最初に、静岡カントリー浜岡ホテルにて、中野元恵静岡産業大学非常勤講師による健康講座、「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」を、実技を取り入れながら、わかりやすく、ユーモアを交えてお話をいただきました。声を出すことは呼吸につながるなど、日常生活の延長としての運動の意識改革につながりました。



中野講師による健康講座

中野講師と優雅にランチをいただいたあと、「桜ヶ池池宮神社」を参拝・見学しました。午後は、県立美術館に向かいました。県民ギャラリーにて、「すこやか長寿祭美術展」と常設展・企画展「風景解剖学」を観覧し、ゆったりとした一日を過ごしました。



県民ギャラリーにて

1月7日・14日・15日

東京の歴史めぐり〜東京スカイツリーと
皇居東御苑・隅田川下り

今回の企画は、会員の皆様から、是非・・・のお声を受けての企画となりました。

皇居東御苑（旧江戸城本丸、二の丸など）、楠公レストハウスでの「江戸エコ行楽重弁当」、隅田川下りと、情緒あふれる懐かしき東京と、未来に続く東京スカイツリー、夜のイルミネーション。新旧が交わった「大都市・東京」を満喫しました。



皇居東御苑散策 撮影 勝呂武さん



展望デッキから見下ろす「隅田川下り」
撮影 小林禎子さん

武蔵（ムサシ）の語呂合わせ、634mのスカイツリー。四季をテーマに異なる装飾が施された4基の天望シャトル（エレベーター）で、「フロア350」の天望デッキと、さらに、2基のシースルー天望シャトルで、「フロア450」の天望回廊、ソラカラポイントへ到着です。天空に昇るひとときでした。



撮影 吉田輝雄さん

今回は、里見家の息女・伏姫と八房という犬の奇妙な関係が八犬士誕生の発端となる物語です。参加された方からは、「第2幕の成氏館の櫓、芳流閣における大立廻りや信乃と犬飼現八との戦いシーン、大屋根の舞台装置と併せて迫力があり圧巻でした。」

「席も良い場所で初春の歌舞伎を楽しむことができました。」などの感想をいただきました。

最後に勢揃いした、八犬士の持った霊玉の文字は、「仁」思いやり、義」正義、礼」敬う心、智」知恵、忠」真心をつくす、信」真実で偽りが無い、孝」親への敬愛、悌」年長者に素直に仕える。」の、意味だそうです。(吉田運営スタッフ)

最後の、「手拭まき」では、数名の方々が、幸運の福を手に入れたようでした。今年も良い年でありますように!!



国立劇場入場



大宰府政庁跡にて植上ガイド解説

今回はFD Aとの特別企画。富士山静岡空港を飛び立ち、あつと言う間に福岡太宰府へ。政庁跡、九州国立博物館、天満宮を現地ボランティアガイドの説明を受けながら楽しみました。

今回は二人の研修生が実地研修のため参加しました。

はじめに古都大宰府保存協会の植上俊三ガイドとともに、大宰府政庁と観世音寺を訪ねました。会員の皆さんは植上ガイドのユーモア

を交えた説明に耳を傾けながら、立派な礎石・日本最古の梵鐘・万葉集の歌碑など、往時の隆盛な姿に思いを偲ばせていました。(青島研修生)

太宰府天満宮の鳥居をくぐり過去・現在・未来を表している太鼓橋を無事渡り切って、ほっと一息つくと、菅原道真公が祀られている本殿と、御神木として知られる飛梅が目に見え込んで来ました。(石田研修生)



九州国立博物館にてボランティア解説

1月20日・26日

国立劇場 初春歌舞伎公演
「通し狂言 南総里見八犬伝」

2月18日・25日

FD Aで行く福岡歴史探訪
日帰り弾丸ツアー

第26回すこやか長寿祭 スポーツ大会の開催

参加者 募集中



スポーツ等を通じて高齢者の健康づくり・生きがいの促進と参加者同士の交流を図ることを目的に開催します。競技種目は昨年度と同様に29種目で、そのうち18種目は「ねんりんピックおいでませ！山口2015」の予選会を兼ねています。

【大会期間】平成27年4月25日(土)～6月7日(日)

【総合開会式】5月16日(土) 草薙総合運動場 体育館 午前10時から午前11時

【対象】昭和31年4月1日以前生まれの県内在住者

【参加申込】各競技団体で受付中 (申込先は財団で紹介)

種目	開催日	会場	種目	開催日	会場
総合開会式	5/16(土)	草薙総合運動場体育館	ソフトバレーボール	5/16(土)	草薙総合運動場体育館
卓球	5/9(土)	草薙総合運動場体育館	サッカー	5/16(土)	草薙総合運動場球技場
テニス	5/16(土)	有度山総合公園テニスコート	ダンススポーツ	5/24(日)	三島市民体育館
ソフトテニス	5/23(土)	有度山総合公園テニスコート	ボウリング	5/23(土)	掛川毎日ボウル
ソフトボール	5/16(土)他	静岡市田町緑地スポーツ広場	バウンドテニス	5/17(日)	静岡市南部体育館
ゲートボール	5/13(水)	藤枝市寺島 コミュニティ広場	軟式野球	5/16(土)他	西ヶ谷総合運動場野球場 他
ペタンク	5/23(土)	伊豆の国市葦山運動公園	ターゲット・ バードゴルフ	5/17(日)	東新田スポーツ広場
ゴルフ	5/19(火)	藤枝ゴルフクラブ	オリエンテーリング	6/7(日)	小笠原山総合運動公園エコパ
マラソン	4/25(土)	静岡市西ヶ谷総合運動場	パークゴルフ	5/26(火)	富士山樹空の森 パークゴルフ場
弓道	5/9(土)	静岡県武道館弓道場	インディアカ	5/10(日)	牧之原市相良 B&G海洋センター
剣道	5/16(土)	静岡県剣道連盟養浩館	囲碁	4/29(水)	裾野市民文化センター
グラウンド・ゴルフ	5/24(日)	島田市グラウンド・ゴルフ場	将棋	5/17(日)	島田市民総合施設 「プラザおおるり」
なぎなた	5/24(日)	静岡県武道館第一道場	健康マージャン	5/17(日)	静岡市民文化会館展示室
ウォークラリー	5/17(日)	静岡市立蒲原東小学校周辺	オセロ	5/16(土)	藤枝市文化センター
太極拳	5/24(日)	静岡県武道館大道場	かるた(百人一首)	5/24(日)	静岡市護国神社つつじ会館

《申込先》しずおか健康長寿財団 054-253-4221

「はつらつネットふじのくに」 入会のご案内

健康増進や生きがいづくり・会員相互の交流促進のための各種事業で皆様をお待ちしております。

会員特典

1 健康ウォーク・史跡めぐり・観劇（歌舞伎や宝塚、劇団四季）・各種健康講座など、バラエティに富んだ研修旅行や地区講座に参加（有料）できます

☆中高年者も安心の一日ゆったりした行程の催しです。主に平日に開催します。
 ☆財団職員とボランティアスタッフ・看護師（ウォーキングのみ）が同行しますので、安心してご参加いただけます。
 ☆会員の同好会（下記参照）に参加できます。



2 会員限定の割引サービスが受けられます

☆グランシップ主催の公演チケットやノルディック・ウォーク用ポールを定価の1割引きで購入できます。
 ☆旅行会社ツアーや各種公演・講座・教室などの割引が受けられます。
 ※その他割引サービスを計画中です。



3 財団事業のお知らせ

☆財団情報誌『すこやか長寿』（年4回発行）、財団主催の健康講座、すこやか長寿祭スポーツ大会・美術展、健康ふれあい交流会などの各種イベントの案内をお送りします。
 ☆県立総合病院講演会など生活に役立つ健康・生きがいづくり情報をお送りします。

年会費

●個人会員 3,000 円 ●ペア会員 2名 4,000 円、3～5名 5,000 円 ●法人会員 10,000 円

同好会で楽しく仲間づくりをしましょう!!

	俳句会	太極柔力球	シャフルボード	ユニカール
区分				
代表者	大石久雄	秋山幸子	保科洋子	岡田行一
会場	シズウエル5階生活訓練室ほか	シズウエル6階体育館	シズウエル6階体育館	シズウエル6階体育館
開催時間	13:00～16:00	10:00～12:00	9:00～12:00	10:00～11:30
参加料金	500円/月	6,000円/年	200円/月	200円/回
開催日	毎月第2月曜日	毎月第2木曜日	毎月第3水曜日	毎月第2・4水曜日

《申込先》しずおか健康長寿財団 054-253-4221



静岡ねんりん友好の翼 連泊で巡るベストシーズンに訪れる北欧3ヶ国とエストニア
スウェーデン、ルウェー、フィンランド、エストニアを訪ねる8日間

【ツアーのポイント】 北欧が過ごしやすい時期にアクセスの良いフィンランド航空を利用し、北欧3ヶ国とエストニアを巡ります。ストックホルム、ヘルシンキには各2泊ずつ滞在し、フィヨルド地区では絶景からもほど近いスタルハイムホテルをご用意しております。ヘルシンキからはエストニアの首都で世界遺産に登録されるタリンへ船を利用し、日帰りで訪れます。添乗員が全行程に同行するほか、中部空港から医師が同行致しますので、ご安心してご参加下さい。

◆旅行期間2015年7月3日(金)～10日(金) ◆旅行代金 498,000円(県内発着・2名1室利用のお一人様)

※一人部屋追加代金55,000円 ☆各地空港税、燃油付加運賃、航空保険料が必要となります。(目安約 60,000円)

※ビジネスクラスをご希望の場合、中部⇄ヘルシンキの往復で、追加代金280,000円にて承ります。

◆最少催行人員 15名様より催行し、添乗員が全行程に同行するほか、中部空港より医師が同行致します。◆航空会社 フィンランド航空

◆宿泊予定地 ストックホルム/クリボ・ストックホルム フィヨルド地区/スタルハイム ヤイロ/ヴェストリアリブト ヘルシンキ/スカディック・シメンタ 左記又は同等クラス

発着地	時間	交通	スケジュール	食事
1 県内各地 中部空港 ストックホルム	早朝 10:30 15:55	貸切バス 航空機 専用車	貸切バスにて中部空港へ 航空機にてヘルシンキ経由スウェーデンの首都・ストックホルムへ。 到着後、ホテルへ。ホテルにて夕食 【ストックホルム2連泊】	昼：機内 夕：ホテル
2 スtockホルム 滞在	午前 午後	専用車	ストックホルム市内観光 ◎ストックホルム市庁舎◎旧市街◎ガムラ・スタン 世界遺産ドロットニングホルム宮殿観光 【ストックホルム 泊】	朝：ホテル 昼：レストラン 夕：レストラン
3 スtockホルム ベルゲン フィヨルド地区	朝 09:30 10:50 午後 夕刻	専用車 航空機 専用車	朝食後、空港へ 航空機にてフィヨルド観光の玄関・ルウェーのベルゲンへ。 ベルゲン市内観光 ◎世界遺産ブリッゲン地区◎ハンザ博物館など ハダゲンフィヨルド沿いをドライブし、スタンダールの滝を見学し、 スタルハイムホテルへ。【フィヨルド地区 スタルハイムホテル 泊】	朝：ホテル 昼：レストラン 夕：ホテル
4 フィヨルド地区 ヤイロ	終日	専用車 列車と船	世界遺産ソグネフィヨルド観光 ヴォスまで移動し、ベルゲン鉄道でミュールダールへ。フロム山岳鉄道 でフロム到着後、グドバンゲンまでフィヨルドクルーズをお楽しみ下さい。 観光後、ヤイロのホテルへ。【ヤイロ 泊】	朝：ホテル 昼：レストラン 夕：ホテル
5 ヤイロ オスロ ヘルシンキ	朝 17:10 19:30	専用車 航空機 専用車	ルウェーの首都・オスロへ。 簡単なオスロ市内観光 ◎王宮◎カールヨハン通り 観光後、航空機にてフィンランドの首都・ヘルシンキへ 到着後、夕食へご案内。夕食後、ホテルへ 【ヘルシンキ2連泊】	朝：ホテル 昼：レストラン 夕：レストラン
6 ヘルシンキ タリン ヘルシンキ	終日 夜	船と 専用車	バルト海を船で横断し、世界遺産タリン日帰り観光 ◎旧市街◎トームペア城◎三人姉妹◎トームペアの丘など 観光後、ヘルシンキへ。【ヘルシンキ 泊】	朝：ホテル 昼：レストラン 夕：レストラン
7 ヘルシンキ	午前 17:15	専用車 航空機	ヘルシンキ市内観光 ◎大聖堂◎ウスペンスキー寺院など フィンランド航空にて中部国際空港へ。【機内 泊】	朝：ホテル 昼：レストラン
8 中部空港 県内各地	08:50 昼頃	貸切バス	到着後、バスにて県内各地へ 到着後、解散お疲れ様でした。	

※スケジュールは交通機関の都合や現地事情などにより、変更させて頂く場合がございます。◎入場観光◎下車観光となります。

【特別後援】 公益財団法人 しずおか健康長寿財団 ★はつらつネットふじのくに会員の方は 3,000円引きとなります。

お問い合わせ・お申し込みは

ACCESS CALL 054-260-7902

営業時間
平日9:30～18:00
土曜9:30～12:00
※日・祝日は休み

静新SBSグループ
株式会社SBSプロモーション 旅行部 〒422-8061 静岡市駿河区森下町1-35 静岡MYタワー10階 FAX.054-289-2400
JATA正会員 観光庁長官登録旅行業 1141号 総合旅行業務取扱管理者 染谷 剛

総合旅行業務取扱管理者とは、お客様の旅行を取り扱う営業所での取引に関する責任者です。この旅行契約に関してご不明な点があれば、ご遠慮なく上記の取扱管理者にお尋ね下さい。

【旅行企画・実施】

SBS ツアーズ