

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

健康はつらつゼミ

機能性デイスペンシアってどんな病気?

第27回

すこやか長寿祭 スポーツ大会



公益財団法人 しづおか健康長寿財団

表紙の説明 第27回静岡県すこやか長寿祭スポーツ大会は平成28年4月9日の総合開会式(静岡県草薙総合運動場体育館:このはなアリーナ)を皮切りに各地で29競技が開催されました。

囲碁競技では230名が参加し、熱戦が展開されました。特別企画として100歳の矢田保久さんと6歳の高村日夏さんによる「お好み指導対局」が行われテレビ局の取材を受けるなど大きな注目を浴びました。

エントランスホールでは「親子囲碁教室」が開催され、約30人の親子が囲碁のルールなどについて熱心にびました。



撮影 渡邊英機さん

憩いの広場

超高齢社会とがん医療

静岡県立がんセンター 玉井 直 病院長 3

特報

第27回静岡県すこやか長寿祭スポーツ大会

総合開会式 4

競技結果一覧 6

健康はつらつゼミ

「胃もたれ」「胃の痛み」機能性ディスペプシアってどんな病気?

順天堂大学医学部附属静岡病院消化器内科 永原 章仁 教授 8

地域密着情報

特派員だより① 地域住民の健康づくりに日々邁進! 杉山 高司さん 10

特派員だより② 仕事も趣味の絵も〈匠〉ひとすじ 鈴木 真司さん 11

特派員だより③ サロン活動との出会い 公野 歌子さん 12

健康づくりのポイント

「気づいて減塩」で健康生活にチャレンジ!

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）

夏の健康 熱中症や夏バテに負けない体づくり

財団会員事業レポート

3月 中部横断自動車道見学と岩本山ウォーク 16

エコパ健康フェアと葛城北の丸ランチ 16

4月 トヨタ自動車工場と神杉酒造見学 16

長島ダム見学と芝ざくらウォーキング 17

5月 JICAと旧岩崎邸見学 17

財団だより

作品募集(熟年メッセージ、美術展作品)、会員募集のご案内 18



超高齢社会とがん医療

静岡県立静岡がんセンター 玉井 直 病院長

たまい すなお

玉井 直 病院長 プロフィール

略歴

1950年 岐阜県生まれ
1975年 京都大学医学部卒業
2002年 静岡県立がんセンター麻酔科部長
2011年 同 病院長

日本人の一人に一人が一生の間にがんになるといわれています。日本人ががんになりやすくなつたわけではなく、検診の普及と診断技術の進歩でがんが診断されやすくなつとともに、がんになりやすい高齢者人口が増えているためです。一方、治療法の進歩も著しく、がんと診断されても6割の方ががんは治るようになりました。

さまざまな原因でヒトの設計図である遺伝子が傷ついて、がんが発生することがわかつており、年齢とともに遺伝子の傷が増え、高齢者はがんになりやすくなります。ただ、ヒトは遺伝子を修復し、がんが発生しても初期に消滅させる力も備えており、すべてのヒトががんになるわけではありません。がんは診断できる大きさになるまで通常10年以上かかり、高血圧などと同様、予防には長期間の

生活習慣が大切です。喫煙しないこと、アルコールは一日日本酒180ml以内として、適度な運動と野菜、果物を多くとる食生活ががんを少なくするといわれています。

がんが見つかれば治してもらいたいと病院を受診します。ただ、同じがんでも早期に見つかった場合と進行した段階で見つかった場合では治療法も治りやすさも大きく違います。早期発見しやすい胃がんや大腸がん、乳がんの治療成績は非常によいのですが、早期発見しにくい腫瘍がんなどはまだまだ治しにくいがんです。

ヒトは歳を重ねることに、肺や心臓、腎臓などの働きが低下し、筋力や運動機能も衰え、また高血圧、糖尿病などの持病を持ち、多くの薬を飲んでいる方が増えます。がんの治療法である手術、放射線治療、薬物療法はいずれもからだに負担をかけ、特に高齢者では合併症や副作用が起ります。

やすくなります。

体力が比較的保たれている方

では若い方と同じ治療ができますが、高齢者では体力に合わせた治療法を選び、治療後に体力が低下し、日常生活が大きく損なわれないような配慮も必要です。また高齢者では独居や老齢夫妻だけの家庭が増え、生活環境も大きく影響を受けます。最近では入院期間が短くなり、在宅医療も進められています。最近では外来通院することにも支障が出てきます。

高齢者のがん治療では、がんの進行を抑え、がんによる症状を軽くする治療に留め、残された人生を少しでも有意義で過ごすことを考え、患者さん自身やご家族は医療者とよく相談して決めることが大切になります。



第27回静岡県すこやか長寿祭スポーツ大会

スポーツ等を通じて県内高齢者の健康づくりと生きがいづくり、参加選手間の交流促進を目的とした「第27回静岡県すこやか長寿祭スポーツ大会」(4月9日～6月5日)が開催されました。



選手宣誓するゲートボールの
村松徳夫さんと永田美津江さん

総合開会式

桜が咲く晴天の中、4月9日に、静岡県草薙総合運動場体育館(このはなアリーナ)で、本大会の総合開会式が盛大に開催されました。

国旗、県旗及び財団旗の掲揚後、主催者を代表して大須賀淑郎副知事が挨拶し、その後、来賓の紹介がありました。

選手宣誓後、一般社団法人静岡県剣道連盟の皆さんによる、居合道演武、梨花幼稚園の皆さんによるマーチング演奏、静岡県リズムムーブメント研究会の「すこやかエブリデー」体操が開会式を大いに盛り上げました。またこの大会は、今年10月に開催される「ねんりんピック長崎2016」の選手

来賓、選手、役員、競技関係者約600人を超える方々の参加の下、各種目に出場する役員や選手の入場行進が始まり、大会会長のしづおか健康長寿財団の佐古伊康理事長が開会を宣言しました。

東豊田小学生のプラカード先導で選手入場



東豊田小学生のプラカード先導で選手入場

大須賀副知事あいさつ

佐古大会会長の開会宣言





東海大学静岡吹奏楽団による演奏



来賓の皆さま



居合道演武



梨花幼稚園によるマーチング演奏



「すこやかエブリデー」で、準備体操



今年の大会は、4月9日のマラソン、ソフトバレーボール、オセロを皮切りに6月5日のオリエンテリングまで、昨年と同じ29種目の競技に約六千人の県民が参加し、草薙総合運動場をはじめ県内各地において熱戦が繰り広げられました。

競技の様子

第27回静岡県すこやか長寿祭スポーツ大会競技結果(各競技の優勝者・チーム)

競技名	区分(60歳以上のみ)		優勝者氏名・チーム名(敬称略)
卓 球	男子シングルス	60~64歳	和田博之
		65~69歳	鈴木雅巳
		70~74歳	稻垣英喜
		75~79歳	間渕武彦
		80歳以上	古畑富士夫
	女子シングルス	60~64歳	辻村茂美
		65~69歳	橋田真澄
		70~74歳	篠ヶ谷八重子
		75~79歳	木村八重子
		80歳以上	袴田弘子
	混合ダブルス	120~129歳	清孝行・橋本ますみ
		130~139歳	山田吉彦・早川孝子
		140~149歳	稻垣英喜・内海容子
		150~159歳	古畑富士夫・谷野弘子
		160歳以上	手嶋啓介・袴田弘子
テニス	男子	Aグループ	渡辺義広・大木武彦
		Bグループ	久保田陽一・小暮政邦
		Cグループ	飯田芳郎・立川三郎
	女子	Aグループ	野村千和子・小山ほのみ
		Bグループ	鈴木結子・岸田典子
ソフトテニス	男子ダブルス	60歳以上	下山彰男・吉村貞幸
	女子ダブルス	60歳以上	澤田きよ子・望月道美
	混合ダブルス	男子70歳以上・女子60歳以上	篠崎順彦・鷺巣鈴恵
	ダブルス	130歳以上	田島正保・佐々木文義
	三人制	60歳以上	佐野勝・加藤繁喜・板垣あけみ
		70歳以上	大塚勝世・増田宜夫・山本敏子
ソフトボール	静岡県の部		藤枝シニアクラブ
	静岡市の部		静岡クラブシニア
ゲートボール			柏の木クラブ
ペタンク	予選(ねんりんピック)の部		すその東B
	交流の部		丸美会A
ゴルフ			鈴木潔
マラソン	3km	男子70歳未満	花平諭
		男子70歳以上	田中紘行
		女子70歳未満	片山眞理子
		女子70歳以上	西郷すみ江
	5km	男子70歳未満	石田博
		男子70歳以上	鈴木秀行
		女子70歳未満	八木さちよ
		女子70歳以上	池田征子
	10km	男子70歳未満	太田茂
		男子70歳以上	増田昌康
		女子70歳未満	鈴木由利子
弓 道	1部	70歳まで	中村儀之
	2部	71歳以上	牧野豊
剣 道	60歳以上65歳未満の部		黒木正之
	65歳以上70歳未満の部		西森和男
	70歳以上の部		田村英敏
グラウンド・ゴルフ	赤		木村栄子
	青		石橋春夫

競技名	区分(60歳以上のみ)		優勝者氏名・チーム名(敬称略)
なぎなた	演技競技	60~69歳	金森光映・喜多俊枝
		70歳以上	尾花徳恵・柴田芳枝
	試合 個人戦	50~64歳	朝比奈光子
		65歳以上	永井みつ江
	試合 団体戦		Bチーム
ウォークラリー			玉露チーム
太極拳	個人	60~64歳	佐藤美佐子
		65~69歳	横山和子
		70~74歳	工藤勝秋
		75~79歳	上山和江
		80~84歳	村瀬清子
		85~89歳	内田良
		90~94歳	関元三郎
	団体8人未満の部		龍飛
	団体8人以上の部		悠・42チーム
ソフトバレーボール			パラダイス磐田A
サッカー			中西部
ダンススポーツ	ワルツ		富田嘉文・多々良伊公子
	タンゴ		富田嘉文・多々良伊公子
	チャチャチャ		西巻勝彦・西巻弘子
	ルンバ		西巻勝彦・西巻弘子
ボウリング	グランド部門	80歳以上	佐藤和助
	マスターズ部門	男子60~79歳	勝又久徳
		女子60~79歳	山崎信子
バウンドテニス	団体戦	ラリー戦	牧之原さわやか
		Aブロック	牧之原ライズ
		Bブロック	磐田SAKURA
		Cブロック	磐田ベッコウとんぼ
		Dブロック	浜北BTC飛鳥
軟式野球			静岡大井川クラブ
ターゲット・バードゴルフ	男子の部		藤田昌弘
	女子の部		中村喜美子
オリエンテーリング	長寿の部		小橋至
パークゴルフ	男子の部		山口泰弘
	女子の部		野崎鉢子
インディアカ	男女混合の部	Aコート	WING OVER
		Bコート	クラップス スーパーB
	女子の部	Cコート	コミカル
囲碁			長崎清登
将棋	A級		有泉弘光
	B級		栗野利夫
	C級		曾根博司
健康マージャン			横山公紀
オセロ			岩崎匡明
かるた	第I部	60歳以上の部	小島政代





「胃もたれ」「胃の痛み」 機能性ディスペプシアってどんな病気?

順天堂大学医学部附属静岡病院消化器内科

永原 章仁 教授
ながはら あきひと

胃もたれ、胃の痛みは 胃がんのサイン?

胃の症状を訴えて受診される患者さん、胃がんじゃないだろうか?など、とても心配だと思います。胃潰瘍や

胃がんは胃カメラで診断できます。

ある研究によると胃の症状のある患者さんに胃カメラをしたところ、最も多かったのは逆流性食道炎で4%、胃潰瘍と十二指腸潰瘍を合わせて4%程度、胃がんは0.3%でした。じつは、9割の患者さんは内視鏡ではつきりとした病気がないのです。これ

いるのに、主治医の先生から「気のせい」と言われ、がっかりした方もいると思います。

潰瘍やがんもないのに胃もたれや胃の痛みがある方、こうした方は「機能性ディスペプシア」(英語の表記の

Functional Dyspepsia)の頭文字をとつて「FD」といいます)と診断されるようになりました。機能性というのは、目で見える胃潰瘍などがなく胃の「機能」の変調で、ディスというのは「不良」や「困難」ペプシアは「消化」とひつた意味あります。

- 食後の胃もたれ……食物を十二指腸へうまく送り込めなかつたり、胃酸に敏感になつて症状が起ることがあります。

まで、こうした患者さんは「慢性胃炎」とか「神経性胃炎」と診断されていました。ご本人は症状でとても困つて

機能性ディスペプシア(FD)の症状は?
 飲み過ぎ食べ過ぎの後の一過性の
 症状はFDとは言いません。慢性的に

- すぐに満腹になる……食べ過ぎれば胃が張りますが、早期飽満感といつて、食事の途中で胃が張つてそれ以上食事を食べられなくなってしまうことがあります。胃がうまく拡張しない状態です。また、胃が過敏になつて少しの食事でも満腹感を感じて

永原章仁教授プロフィール

昭和62年	宮崎医科大学医学部卒業
平成 2年	順天堂大学附属順天堂医院内科臨床研修医
平成 6年	米国ミシガン大学消化器内科留学
平成13年	順天堂大学医学部総合診療科講師
平成16年	順天堂大学医学部消化器内科講師
平成19年	順天堂大学医学部消化器内科准教授
平成26年	順天堂大学医学部附属静岡病院消化器内科教授
平成 9年	日本消化器病学会奨励賞受賞
平成12年	日本ヘリコバクター学会上原賞受賞
平成19年	GERD研究会奨励賞受賞

しまうこともあります。

- 胃の痛み・みぞおちの痛み……胃酸や、胃の知覚過敏などで起ると考えられています。

どう診断するの？

症状だけでは機能性ディスペプシアと診断できません。胃潰瘍や胃がんでも同じような症状が出る可能性があります。まず胃カメラでこうした病気がないかどうかチェックすることが必要です。胃カメラで慢性胃炎がある場合、ヘリコバクター・ピロリ菌(ピロリ菌)が原因の可能性があるので、ピロリ菌がいるかどうかの診断も行います。

ヘリコバクター・ピロリ菌(ピロリ菌)

ピロリ菌は、胃がんや胃潰瘍、十二指腸潰瘍などの原因になるとと言われています。ピロリ菌陽性とわかつたら、抗生素質で除菌することで、胃もたれや胃の痛みなどの症状が改善する方もあります。除菌の最大のメリットは、将来の胃がんの発生率を約半分に減らすことです。ただし、除菌治療をしても胃がんの発生を「ゼロ」にはでき

ないので、胃がんの早期発見のための定期的な胃カメラは必要です。

治療のポイント

FDは、風邪治療のように、薬を飲んだらすぐ完治！とはなかなかいきません。症状は時間をかけて緩和していきます。そのためには、まずはFDについて詳しく理解している医師のサポートを受けることです。主治医と信頼関係で結ばれることはFD治療にとって大切なポイントです。

日常生活の注意点

生活習慣や食習慣の改善はさまざまな病気での治療の基本です。FDも例外ではありません。お薬を内服するだけでなく、まずはこれらの点に気をつけて改善していきましょう。

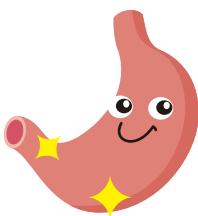
- 規則正しい食生活、食事を抜かない
- 食事の量は腹八分目
- 高カロリー、高脂肪食を控える
- 睡眠を十分とる
- 食後すぐに横にならない

内服治療

FDは胃の蠕動運動の変調、胃酸に敏感、ストレスなどで脳が敏感になつて胃の症状として感じられる、など的原因が複雑に絡み合つていると考えられています。内服治療では、胃の蠕動運動を調節する薬や胃酸を抑える酸分泌抑制薬を用います。漢方薬を処方することもあります。ストレスが原因と考えられる方には、抗不安薬や抗うつ薬などを処方します。

胃カメラのすすめ

日本では、まだまだ胃がんが多く見られます。これまで胃カメラなどの検査を全くしていない方が、胃の痛み、胃もたれを感じたなら、まず胃カメラを受けて、胃潰瘍や胃がんがあるかどうかチェックをしましよう。FDと診断された方でも主治医とご相談の上、こうした病気が発生していないかどうか、定期的に胃カメラを受けることをお勧めします。





地域住民の健康づくりに 日々邁進!

杉山 高司さん
(長泉町)

すぎやま

たかし

ています。

「何よりも健康が一番大事ですよ、病気に負けないよう自分が頑張って病気の人を励ましていきたい。そして多くの人が健康で毎日を笑顔で送れるように、町の健康づくりに少しでも役に立てるように頑張っていきたい。」と、話をして下さった杉山高司さん(七十四歳)。

実は五十七歳のときに大腸がんの手術を行い、六十五歳のとき心臓不整脈の大手術を乗り越えてきました。

だからこそ健康には人一倍神経を注ぎ、地域の人たちのために自らを忘れ健康づくり活動に尽力され

町内シニアクラブの活動に於いて、軽スポーツを月に五～六回各地区に出向き手作りの運動遊具を使い、参加者が楽しく笑いを欠かさないように、自分なりに工夫を凝らしながらトミックゲームを組み入れ、明るい雰囲気のなか楽しみながら健康づくりに取り組めるよう常に工夫を凝らしすすめています。

また、恒例となつている月回の「長泉町健康ウォーキング」では、三～五kmの範囲内で近隣地域の史跡・景勝地めぐりの企画運営に



下土狩区 シニアクラブ「チョイトレ運動」

参画し、多い時には六十名の参加者が集い、車いすの方にも気軽に参加して頂けるよう気配りしながら町の健康づくりに励んでいます。杉山高司さんの活動範囲は、健康増進にとどまらず長泉町福祉協議会理事や、社会福祉法人静香会理事、長泉町身体障がい者相談員として生活・諸活動に伴う困りごとの相談・傾聴支援や、外出ボランティアとして身体障がい者の同行のお手さないよう、同行のお手

伝いをしています。



町民健康ウォーキング
「竹原 富士湧水池にて」

町の行政とスクラムを組み健康づくりのための民間機関車として我が身を奮い起こし地域のみなさんのために頑張っている杉山高司さんは、平成十八年に、永年の体育指導員の活動が評価され文部科学大臣表彰を戴き、現在も町内高齢者や子供さん・現役世代のみなさんが、健康で安心・安全に暮らせるように、健康づくりの場、福祉の場、高齢者の集いの場等へと、今日も出向いて地域のみなさんの健康づくりのために旗振りをおこなっています。



仕事も趣味の絵も 〈匠〉ひとすじ

鈴木 真司さん
(浜松市東区)

鈴木さんは、毎日6000

歩ほどのウォーキングとお風呂での体操を続ける「少しの運動」、大好きなお肉と、にんにくと納豆とお茶を欠かさない「食事」、仲間とのコミュニケーションも楽しみな「趣味の絵画」を通して生き生きとした毎日を過ごしています。

継承するためには努力を続けてきました。

二年前、仕事に区切りをつけ、中学校の時、クラブで活動していた絵画活動を再開。描く楽しさをあらためて実感する日々です。

5月には小学校の同級生7名と「傘寿七人展」を開き、6日間で1280名の方々に見ていただき、絵を開し、新たな生きがいができるよかつたと思いました。面白くて夢中になっています。

高校を卒業してから50年間、建具一筋で仕事をし、その技能により浜松市長賞、静岡県知事賞、内閣総理大臣賞、厚労大臣賞、黄綬褒章も受賞しました。また、静岡県技能マイスターにも認定され、日本ならではの技術を地元では、めだかを500

匹、近所の小学校へ贈呈することを10年間続けています。これは自宅の水槽8つに飼うめだかが卵を産み、孵化させたものを毎年5年生が授業で使っています。だんだんとしんどくなつてはいますが、出来るだけ長く続けていく様にとがんばっています。地元観音様



小学校の同級生7名



お気に入りのウイスキーを題材にした鈴木真司さんの作品

の修復にも携わり、80歳を超えて、まだまだ活躍の場がたくさん、生きがいもたくさん毎日です。



『サロン活動との出会い』

こうの
公野 歌子さん
(伊豆の国市)

見事、第十六回熟年メッセージ大会グランプリに輝いた公野さんに話を伺いました。応募の切っ掛けは昨年の準グランプリを受賞した同市の西島さんの発表を聞いて、刺激を受けました。そして、次は貴女の番よとバトンを引き渡されました。

「サロン活動との出会い」と題して、定年退職から地域との繋がり、趣味の仲間、そして、十四年続けてきたサロン活動について発表しました。夫婦そろって定年を迎え、友達に誘われ出会ったフラダンスに魅了されました。

その優雅な部分だけで



神島いきいきサロンの仲間

なく、ご主人に教えられた「遠い昔の事件の伝承を踊りで表現したもの」だと聞き、伝統文化の継承の在り方について興味を持ち、早速入門しました。なまつた筋肉の蘇生にも効果があることを発見し、現在も月に三回程、継続しています。

懐かしの思い出の歌有り、早口言葉有り、サザエさんの歌に合わせた体操有り、紅白の旗上げ下ろしがゲーム交流を通して、自分の知らなかつた世界への知識の拡大や、生き生きした人と体の深い関係性の発見など、これから長い人生について、希望の広がりを感じ取った体験が

「地区サロン」活動のはじまりは、十四年前でした。生きがいの構築、再発見を地域の自主活動として実践するという、県下でもまだ実際に活動が知られておらず手探りのスタートでした。



フラダンスの仲間
(写真右が公野さん)

そこで、多くの皆さんとの交流を通して、自分の知らなかつた世界への知識の拡大や、生き生きした人と体の深い関係性の発見など、これから長い人生について、希望の広がりを感じ取った体験が「サロン活動」へと生かされていきました。

そして、豆を箸で皿に移し、二組に分かれ、競争する「ダイヤ拾い」ゲームと脳トレ、滑舌、肺の強化、筋トレとボランティアが企画した内容は理にかなつたものばかりで、それもゲーム形式で楽しいものでした。二回の体験取材で、目に付いたのは支え合う、仲間の自然な振る舞いでした。後のお茶会も会話が弾み、実に和やかでした。また、公野さんは、三分間スピーチ等で鍛えた話力を備えていました。昨年、「いきいきサロン神島」は県社会福祉協議会から活動が評価され表彰されましたと報告がありました。新規会員も加入し、ますます発展することが期待されます。

健康づくりのポイント

「坂のべて減塩」で、

健康生活にチャレンジャー！

静岡県民の食塩摂取量は多い？

日本で食塩をたくさんとっているイメージのある地域はどうでしょうか？

実は、静岡県も食塩摂取量が全国平均より多いのです！平成24年国民健康・栄養調査の結果では、食塩摂取量の一番少ない沖縄県と比べて、一日約2グラムも多いという結果でした。一日2グラム(計量カップで食塩3杯くらい)も余分に食塩をとっていることになります。

年代別にみても、全ての年代において男女とも、目標量(男性8g未満、女性7g未満)を超えて食塩をとっています(平成25年県民健康基礎調査)(図)。

静岡県で「普通」の味付けが、全国的にみると、「濃い」かもしません。

自分はどのくらいの食塩をとっていますか？

食べる量は目に見えますが、味付けなど食塩の量は目に見えません。そのため、自分がどのくらい食塩をとっている

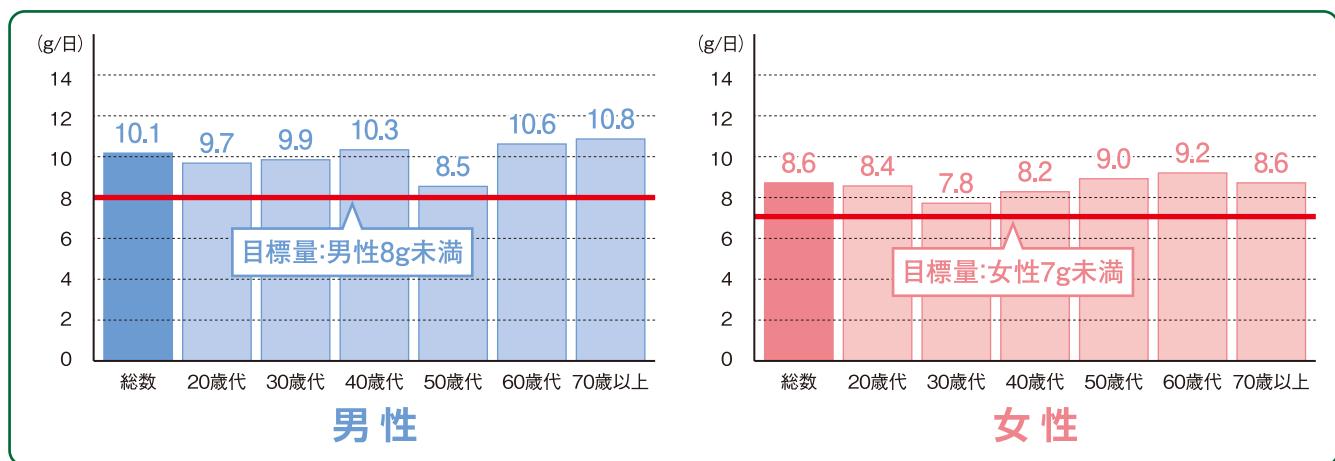
のかわかりにくいのです。

そんな食塩摂取の状況を、簡単にチェックできるよう開発したのが、前号でも紹介した「お塩のとりかたチェック票」です。

とり過ぎていることがわかれれば減らそう！と気を付けることができます。機会があれば、ぜひチェックしてみてください。チェック票は、県のホームページ(<http://www.pref.shizuoka.jp/kousei/ko-430/kenzou/documents/saltcheck.pdf>)でご覧いただけます。また、健康福祉センターや市町の健康づくり担当課などでも入手できます。

自分がどのくらいの食塩を口にしているか知るもう一つの方法は、栄養成分表示を見ることがあります。多くの加工食品、外食、弁当、惣菜などには栄養成分が表示されています。想像以上に多くの食塩が含まれていて驚くこともあります。「エネルギー」を見る人は多いと思いますが、ぜひ「食塩相当量※」も見習慣をつけましょう。

平均食塩摂取量



※：「ナトリウム」で表示されている場合は…食塩相当量(g)=ナトリウム(mg)×2.54÷1000

健康長寿の三要素(運動・栄養・社会参加)

夏の健康

熱中症や夏バテに負けない体づくり

しづおか健康長寿財団
管理栄養士・公認スポーツ栄養士
村井 美保子

今年も暑い夏がやってきます。楽しい行事がいっぱいの夏ですが、暑さから体調を崩しがちになる方も多くですね。

今回は、暑い時期の食生活を中心に、熱中症や夏バテに負けない体づくりについてお伝えします。

熱中症予防強化月間

7月は熱中症予防強化月間です。熱中症は近年増加しており、夏の暑い屋外での運動や作業時だけでなく、高温多湿の室内で過ごしている時にも起こります。梅雨明けの時期には、まだ体が暑さに慣れていないため注意が必要です。

熱中症対策には、日頃からの予防が大切です。熱中症に関する正しい知識やバランスの良い食事を意識して、熱中症や夏バテに負けない体づくりを目指しましょう。

【熱中症の症状】

めまい、たちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子がちがう

重症になると…返事がおかしい、意識消失、けいれん、発熱

対処法

- 涼しい場所へ エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる
- 体を冷やす 衣服をゆるめ、体を冷やす(とくに、首のまわり、脇の下、足の付け根など)
- 水分補給 水分・塩分、経口補水液※などを補給する
※水に食塩と糖を溶かしたもの

自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう!

厚生労働省「熱中症予防のために」より一部抜粋

脱水と低栄養

年齢とともに、気温の変化に体がついていかない方が増えます。夏でもあまり汗をかかず、厚着になる傾向も見受けられます。また食事量が減り、食事から必要な栄養素や水分がとれない傾向があります。そのため、気付かないうちに脱水と低栄養が同時に起こりやすいのです。

脱水対策▼水分補給の大切さ

高齢になるとどの渴きを感じにくくなるため、自覚がないまま脱水症状になってしまうことがあります。室内にてのどが渴いていなくとも、夏場はこまめに水分を補給するようにしましょう。

水分を飲み込みにくいという方には、ゼリータイプのスポーツドリンクや経口補水液がよいでしょう。水だけを飲むことは低ナトリウム血症につながることがあるので、発汗によって失われたミネラルを補えるスポーツドリンクや経口補水液がおすすめです。



また、水分を多く含んでいる果物や

野菜を積極的に食べることは、無理なく水分摂取ができ、不足しがちなビタミン・ミネラルの補給にもなります。

低栄養対策▼夏の食事の注意点

夏バテの典型的な症状は、「暑さで体がだるい」「食欲がわかない」「夜眠れない」「めまい・頭痛」などです。

食欲不振を放つておくと必要な栄養がとれず、ますます体力や気力が失われてしまします。暑くなると、食べやすいそろめんなどの麺類だけで食事を軽めに済ませてしまいがちな方も増えています。

麺類だけの食事では、体力の回復に必要なたんぱく質や、エネルギー代謝に必要なビタミンB群などが不十分になってしまいます。暑さによるストレスから体を守るビタミンCも積極的に摂りたい栄養素です。

多く含まれています。

ビタミンCは、パプリカなどのカラフルな野菜に多く含まれています。コラーゲンの生成に関わり、紫外線のダメージからお肌を守る働きもあります。日に焼ける機会の多い夏には、特に意識して摂りたいビタミンです。



ください。

日本体育協会では、スポーツ活動中の熱中症予防の原則を「熱中症予防5ヶ条」としてまとめ、熱中症事故をなくすための呼びかけを行っています。（ホームページには詳細も掲載されています。）

日頃から、暑さに備えた体づくりをしておくことも大切です。少し汗をかく程度で「ややきつい」と感じる運動を習慣づけ、夏の健康に役立てましょう！

スポーツ活動中の熱中症予防5ヶ条

- 1.暑いとき、無理な運動は事故のもと
- 2.急な暑さに要注意
- 3.失われる水と塩分を取り戻そう
- 4.薄着スタイルでさわやかに
- 5.体調不良は事故のもと

公益財団法人 日本体育協会

3月7日・11日

中部横断自動車道 見学と岩本山ウォーク



高山橋にて
撮影:森嶋勝美さん

中日本高速道路清水工事事務所の山岸課長様及び職員の皆様の御協力のもと、トンネル内掘削の最先端までも見学することができました。

今回の事業が「NEXCO清水レポート春号」に掲載されました。(以下記事を一部抜粋)

『かくしゃくとされた参加者の皆様は、高山橋(平成27年12月完成)で一旦バスを下車し、地上75mもある橋梁の高さを体感し、興津川橋(平成28年1月完成)と、ほぼ全線をご覧いたただくことができました。』

開通が楽しみですね。



北の丸前にて美人勢揃い

エコパアリーナでのふじのくに健康寿命日本一推進フェアでは、同好会の皆様の指導による、シャフルボード・ユニカール等の体験、血管年齢・筋力・お肌の健診測定などにチャレンジし、年齢の結果に喜び憂されていました。また、浜松医大の尾島先生の講演を聴講、健康長寿の秘訣を学びました。

午後は、葛城北の丸でゆったりと貸し切りお食事タイム。天候にも恵まれ、「健康で食事もおいしくいただけるって、いいですね。」の声が聞かれました。

組立工程を見ることができます。会員さんは興味深く見学し、多くの質問が飛び交いました。



トヨタ自動車工場にて

「神杉酒造」は創業八〇五年で伝統と心と技をもつた清酒醸造会社です。玄米の精製から蒸米、もろみ、びん詰めまでの工程を45分ほどかけて見学しました。屋内はお酒のいい香りが漂い、説明の方の声が心地よかったです。試飲コーナーは人気で、いろいろなお酒をとても楽しく試飲されました。おみやげに甘酒や吟醸酒など何本も買われていた方も多く、晩酌はおいしかったでしょうね。



おいしいお酒はここから

3月15日

エコパ健康フェアと 葛城北の丸ランチ

4月13日・15日

トヨタ自動車工場と神杉酒造見学

平成23年6月の会員事業と

して計画しましたが、東日本大震災の影響により急遽受け入れ不可となつた「トヨタ自動車工場」を今回再チャレンジしました。元町工場は皆様

おなじみのクラウン・マークX等が生産されており、溶接・プレス・組立工程を見ることができます。会員さんは興味深く見学し、多くの質問が飛び交いました。

トヨタ自動車工場にて

「神杉酒造」は創業八〇五年で伝統と心と技をもつた清酒醸造会社です。玄米の精製から蒸米、もろみ、びん詰めまでの工程を45分ほどかけて見学しました。屋内はお酒のいい香りが漂い、説明の方の声が心地よかったです。試飲コーナーは人気で、いろいろなお酒をとても楽しく試飲されました。おみやげに甘酒や吟醸酒など何本も買われていた方も多く、晩酌はおいしかったでしょうね。

財団会員事業レポート



ダムの内部
撮影:森嶋勝美さん

最初に、長島ダム内部にて同ダム職員から日本最大級のコンジットゲート（非常用放流設備）などの説明を受けました。外部との気温差が10度近くもあり、ひんやりとした感じで、水音の大迫力にも圧倒されました。



南アルプス接阻大吊橋
撮影:勝呂武さん



地球ひろば内、体験ゾーンにて

昼食は、私たちがTFT（テーブルウォーターサーバー）「二人の食卓」のヘルシーな食事をいただくことで、1食につき20円が開発途上国の子どもたちの給食1食分になるという寄付ができました。（日本発の社会貢献運動）

旧岩崎邸では、ボランティアガイドの知識・話術に引き込まれました。



わかりやすいボランティアガイドさんの説明
—旧岩崎邸にて—

4月22日・26日

長島ダム見学と ダムオーキング

今回は、国土交通省により川根本町に建設された多目的ダム、長島ダム内見学とウォーキング、そして南アルプス接阻大吊橋を訪ねました。

最初に、長島ダム内部にて同ダム職員から日本最大級のコンジットゲート（非常用放流設備）などの説明を受けました。

午後は、ダムに隣接した四季彩公園で弁当の後、長島ダムふれあい館、大樽広場などを自由散策。ダムの放水を間近で感じられる「しぶき橋」を、しぶきにかかりながら渡りきつた後は、南アルプス接阻大吊橋に向い、新緑のさわやかな風に包まれながらのウォーキングを楽しみました。今年の芝ざくらは、あいにくの鹿害で、ほとんど食べられてしまい、少し残念な眺めとなってしまいました。

5月18日・20日・24日

JICAと旧岩崎邸見学

JICAでは地球案内人（青年海外協力隊経験者）の方々から説明を受けました。

18日は工チオ・ピア派遣の北島さん（サッカー担当）、20日はモンゴル派遣の齊藤さん（野球担当）、24日はメキシコ派遣の岸谷さん（エコ・資源担当）でした。会員の皆さんからの質問や熱心に学ぶ姿勢に感心されました。

昼食は、私たちがTFT（テーブルウォーターサーバー）「二人の食卓」のヘルシーな食事をいただくことで、1食につき20円が開発途上国の人たちの給食1食分になるという寄付ができました。（日本発の社会貢献運動）

旧岩崎邸では、ボランティアガイドの知識・話術に引き込まれました。

財団だより

公益財団法人しづおか健康長寿財団

〒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

応募お待ちしてま～す



第17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、これから的人生を輝かせる目標や生きがいなど。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29年2月4日(土)に、コミニティホール七間町(静岡市)で開催する「第17回すこやか長寿祭熟年メッセージ大会」にて表彰状を授与、作品発表あり

●応募期限

平成28年9月30日(金)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

第20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、高齢者と創作する作品を募集します。

「ねんりんピック秋田2017」の選考会も兼ねます。

●応募資格

県内在住で昭和33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28年9月30日(金)当日消印有効

●出品料

二千円

●展示

平成28年12月2日(金)11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

●表彰

優秀作品に賞状とトロフィーを授与

●情報提供

本誌「すこやか長寿」などの健康情報を届けします。

はつらつネットふじのくに 会員募集・参加者募集

財団の会員になって、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に参加しませんか?お待ちしております!

●会員登録

どなたでも加入できます

●研修旅行

健康ウォーキング・史跡めぐり・健康講座(随時)、観劇(左記)等に参加(有料)できます。

●公演・講座

★東京宝塚「信長」鑑賞(8月)

●歌舞伎鑑賞

(12月・1月)

●劇団四季「アラジン」鑑賞

(2月)

●割引特典

旅行会社ツアーや

公演・講座等の割引が受けられます。

●情報提供

本誌「すこやか長寿」などの健康情報を届けします。



続ける理由が、ありすぎる。

- ✓ 乳酸菌 シロタ株が生きて腸にとどく
- ✓ 良い菌を増やす
- ✓ 悪い菌を減らす
- ✓ 腸内環境を改善する
- ✓ おなかの調子を整える
- ✓ 特定保健用食品



〔許可表示〕生きたまま腸内に到達する乳酸菌 シロタ株 (L. casei YIT 9029) の働きで、良い菌を増やし悪い菌を減らして、腸内の環境を改善し、おなかの調子を整えます。

○1日当たりの摂取目安量：1本 ○食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

ヤクルト400/ヤクルト400LTはヤクルトレディがお届けしています。

人も 地球も 健康に
Yakult



東静岡ヤクルト販売株式会社
中央静岡ヤクルト販売株式会社

〒410-0833 沼津市三園町1402 TEL.055(932)8960

〒420-0913 静岡市葵区瀬名川3-3-43 TEL.054(264)8960

お申込み・お問い合わせ ハローヤクルト
フリーダイヤル 00120-86-8960 (受付時間 8:30~16:45)
日・祝日を除く

西静岡ヤクルト販売株式会社

〒427-0018 島田市旭1-11-1 TEL.0547(37)6248



あなたの生きがいきっとここにあります

おおむね60歳以上の健康で働く意欲のある方ならば、どなたでも入会できます。

「チエブクロー」

シルバー人材センターとは

地域の高齢者が、長年培った知識経験を生かし、自主的に連携して、共に働き、共に助け合っていくことを目指す、「自主・自立・共働・共助」の理念のもと、高齢者の就業を促進することにより、高齢者自身の活動的な能力を生み出すとともに、地域社会の活性化につなげていきます。

また、働く意欲と能力を持った高齢者であれば、どなたでも参加することができ、自主的な組織参加と労働能力を発揮することにより、豊かで積極的な高齢期の生活と社会参加による生きがいの充実を図る公益団体です。

シルバー人材センターへ入会をして働きたい

シニアの生き方3択。あなたは、これから的人生をどのように過ごそうと考えていますか？

1

まだまだ現役で
頑張って労働者
として働く！



2

「健康のため」
「奉仕のため」
「収入のため」
に働きたい

3

悠々自適に
過ごす。



シルバー人材センターで生きがいを!!

年金等である程度の生活設計はできるが、健康のため・自己実現のため、地域社会に貢献できるよう、長年培った経験を活かし、バランスよく仕事をしたい。



ご入会の条件



働く意欲のある方



健康な方



おおむね60歳以上



シルバー人材センターの
理念に賛同された方

公益社団法人

静岡県シルバー人材センター連合会 <http://www.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