

すこやか長寿

52号

2011年10月

秋

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～



撮影：森嶋 勝美さん(駿東郡清水町)

韮山反射炉

金属を溶かし大砲などを鑄造する炉のことで、世界において最も完全な形で残っている貴重なものです。幕末、韮山代官江川太郎左衛門英龍(坦庵)により建造が始まり、1857年に完成。1922(大正11)年、国の史跡に指定されました。製鉄技術史の発展段階を示す重要な遺産であることから、近代化産業遺跡として世界遺産への登録を目指しています。

主なCONTENTS(内容)

- | | |
|--|---|
| 2P/ 事業報告「ニュースポーツのすすめ」 | 12P/ いきいき掲示板「はつらつネットふじのくに」会員事業レポート |
| 3P/ 憩いの広場 (コンベンションアーツセンター グランシップ館長 田村孝子さん) | 14P/ すこやかカフェ (尿失禁予防で、快適な生活に！) |
| 4P/ 健康はつらつゼミ (高齢者の息切れと病気～COPD(慢性閉塞性肺疾患)～) | 16P/ 特報すこやか長寿祭 (第14回知事賞受賞作品・第15回出品作品募集中！) |
| 6P/ 特派員だよりⅠ、Ⅱ、Ⅲ、Ⅳ | 18P/ やさしい介護 (素敵に年を重ねる生活用品～シルバーカー(歩行補助車)～) |
| 10P/ 熟年メッセージ大会3位作品 (熊本篤さん 静岡市駿河区) | 19P/ 財団からのお知らせ |

ニュースポーツのすすめ

ニュースポーツは、技術やルールが簡単で、子どもから高齢者まで年齢や体力に関係なく、だれでも、どこでも、いつでも気軽に楽しむことができます。当財団では中高年齢者の健康づくりや生きがいづくり及び交流機会の創出を支援するためニュースポーツの普及を図っております。

1 事業報告

開催日

平成23年8月7日(日)

会場

静岡県総合健康センター

共催団体

はつらつネットしずおか
ユニカール同好会

県民の日事業「わくわく体験フェア」の中で、すこやかユニカール教室を開催し、陸上のカーリングと言われるユニカールを多くの方に体験していただきました。



開催日

平成23年8月20日(土)

会場

県総合社会福祉会館
「シズウエル」体育館

県民の日イベント「フェスタシズウエル」では多くのイベントがあつて大盛況。体育館ではニュースポーツを楽しむ皆さんで賑わいました。



2 人気のあるニュースポーツ

これからチャレンジしてみようという方のために、特に競技人口が多く、人気のある2種目を紹介します。やり始めると楽しさ一杯ですよ。

種目名	概要
ユニカール 1チーム1~3人を推奨	ユニカールは、ストーンを滑らすように投げ、円形の目標地点により近付けることを競うゲームです。両チームが、それぞれ3個のストーンを目標地点に向かって、交互に滑らせます。相手チームのストーンを弾き飛ばしたり、邪魔したりすることは氷上で行うカーリングと似ています。
シャフルボード 1チーム1~2人を推奨	細長い棒でディスクを押し出すようにシュートするビリヤードのような知的なゲームで、一種の陣取りゲームです。4枚ずつのディスクをシュートし、入った得点エリアの点数を合計して競います。

3 用具の貸し出し、講師派遣をしています

当財団では様々なニュースポーツ用具を用意し、地域の公民館や老人福祉施設等への貸し出しを行うとともに、一部の種目で講師の派遣を行っております。申し込み等の詳細は財団のホームページをご覧ください。



シャフルボード

種目

シャフルボード、ユニカール、クロリティー、スカットボール、インディアカ、ソフトバレーボール、フライングディスク、フットバッグ、スカイクロス、バルーンバレーボール、フリーテニス、ピックルボール、ディスクボード、バスケットピンポン、ダーツ、ペタンク、輪投げ、すこやかエブリデー(健康体操)

人の交わりが何より大切



コンベンションアーツセンター
グランシップ館長 たむらたかこ
田村孝子さん

田村孝子さん プロフィール

東京都出身。1965年慶応義塾大学文学部卒業。

1965年NHK入局、副会長秘書を経て、1968年より「あなたのメロディー」、
「N響アワー」、「ときめき夢サウンド」などの人気音楽番組を多数手掛ける。

1997年～2007年芸術文化担当解説委員。

2006年～2011年文化庁・文化審議会委員。

2007年から静岡県コンベンションアーツセンターグランシップ館長。

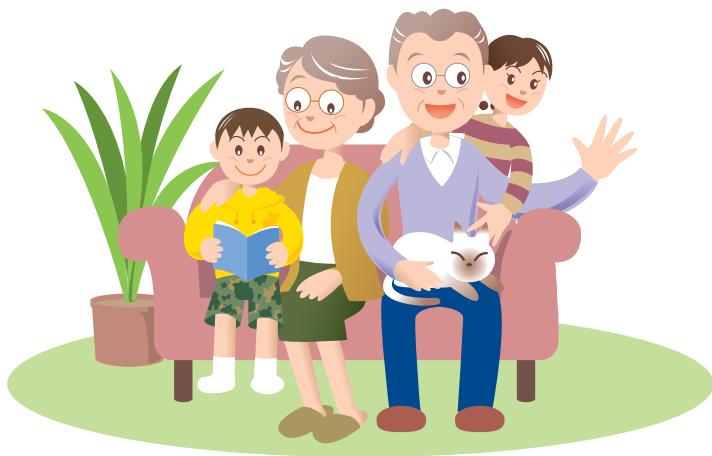
今年2月、94年の長寿を全うした実母が「主よみもとに近づかん」の讃美歌に送られて天国に旅立ちました。私は、この曲を聞くたびに、生前の母と娘たちの幸せな日々を思い浮かべます。幼稚園からの帰り道、毎日のようにタイタニック号の音楽家たちの話をしながら、この歌を娘たちに聞かせていたようで「100回以上聞いている。だから映画を見た時、お話は知っていたけれど、あんなに大きな船とは思っていなかった。」娘たちの大切な思い出です。

核家族化が進み、嫁姑の問題を避けるかのように、お互い干渉しない生活が喜ばれるようになって久しい今日、家族の中で、地域で自然に伝わってきた日本の文化も言葉使いも、人のつながりもおろそかにされているのが現実ではないでしょうか。そんな今日の状況を憂えて、グランシップのような公共の文化施設が新たな人のつながりの場所にと言われています。

グランシップでは、昨年から世界の子どものための舞台芸術を沖縄の「キジムナー・フェスタ」の協力で招聘しております。今夏の0歳からOKと言うデンマークの「雨だれ」と言う作品では、0歳児のお孫さんを連れられたおばあさまたちの表情が、子どもたちの笑顔と共にうれしい出来事でした。子どもたちにとっても、おばあさまたちにとっても一生涯忘れない思い出になるに違いありません。

保育園の待機児童、少子化問題、男性の育児参加と子育てに関する話題に事欠かない今日です。これは私が現役のNHK解説委員であったころから言われ続けていることで、男性の意識改革、行政の取り組み、職場の理解などが必ず問われています。そんな時、自らの実体験からもっと身近な解決方法もあるのにと何時も違和感を感じてきたものです。実際、共働きの最も高い福井県では、おじいさ

ん、おばあさんと同居したり、近くに住む例が多く、孫の面倒をみている方も多いそうです。結果として少子化に歯止めがかかっていくそうです。それに何より、高齢者だけが集まっている光景は一寸淋しいと思われませんか？寝たきりのご老人が娘さんの歌声には唱和するのに、CDでは決して歌われなかったそうです。



～COPD（慢性閉塞性肺疾患）～



ほんだ あつろう
本多 淳郎さん

執筆者プロフィール

1972年	横浜市立大学医学部卒業
1974年	横浜市立大学医学部第一内科
1981年	静岡県立富士見病院内科
1983年	静岡県立総合病院呼吸器科
2006年	藤枝市立総合病院呼吸器内科
2011年	清水厚生病院内科(非常勤)

「肺年齢」

年をとると健康な人でも若い頃には無かった息切れを感じる事があります。心肺機能の低下が主な原因です。肺機能検査で1秒量というのがあります。最大限に息を吸った状態から1秒間で一気に吐く事の出来る息の量です。それは年齢と共に徐々に減少していきます。この1秒量の値と身長から計算する「肺年齢」という概念が最近導入されました。自分の肺は実際にはどれくらいか興味のある所です。もし実年齢よりも高いとわかっ

たら喫煙している人は禁煙のきっかけになるかも知れません。日本人の喫煙率は男性では年々減少してはいますが未だに40代を中心に愛煙家が多いのが実態です。年齢と共に肺機能低下が起こる事は致し方ありませんが、喫煙はそのスピードを加速します。

「COPD」

そしてタバコとの相性が悪い一部の人は病気になるります。タバコと言えば肺癌が有名ですがそれよりずっと多いのが慢性閉塞性肺疾患という病気で

す。英語の頭文字をとってCOPDと呼ばれることが多く耳にされた事があるかも知れません。主な原因は喫煙ですから治療は先ず禁煙です。今更と言う人もいるでしょうが禁煙に遅すぎるという事はありません。COPDの主な症状は慢性気管支炎による咳と痰、肺気腫による労作時の息切れです。長年喫煙を続けた人が高齢になつて発症します。肺気腫というのはタバコの煙で肺胞が溶けた状態でこれはCT検査をすれば今では目で見る事が出来ます。肺気腫が起こると息を充分吐き出せず、吐き切った時にも肺はまだ膨れた状態で残っています。その為にお腹との境にある筋肉性の横隔膜は下方に押しつけられ動きが悪くなります。

「呼吸訓練」

起こってしまった肺気腫は元には戻りません。肺は元には戻りませんが息切れの症状を軽くする方法があります。呼吸リハビリテーションと呼ばれるもので、呼吸訓練と運動療法があります。呼吸訓練には腹式呼吸と口すぼめ呼吸があります。横隔膜の動きを回復させ

高齢者の息切れと病気



る為の方法が腹式呼吸（横隔膜呼吸）で、少しでも多くの息を吐き切る為に呼吸に抵抗をつけるやり方が口すぼめ呼吸です。息を十分吐き切ってからお腹の上に手を置いてそれを持ち上げるように鼻から息を吸います。そして今度はお腹を凹ませるように手で押さえながらゆっくり息を吐きます。この時口をすぼめて吸気の2〜3倍くらいの時間をかけて息を吐きます。始めは仰向きに寝た状態で膝を立てて行い15分間

位を目安にします。疲れないようにリラックスしてやってください。そして段々に日常生活の中でも腹式呼吸を取り入れていくようにします。

「運動療法」

COPD患者の動作の制限は肺の障害に加えて息切れであまり動かなくなつた結果起こってくる下肢筋などの筋力低下も原因です。このため下肢のトレーニングを中心とした運動療法も重要です。つまり息切れがしても休みながら自分の足で歩く事が大変重要なのです。少きついと感しても続ける必要があります。呼吸訓練と運動療法を続けていけば呼吸困難は徐々に軽くなり、少しずつ運動能力が改善してきます。肺気腫はひどくなると食事をしただけでも息切れを感じるので食事の量が減ってしまう事があります。運動療法の効果を上げる為にも栄養不足にならないように少量ずつ回数を増やして食べるなどの工夫が必要です。

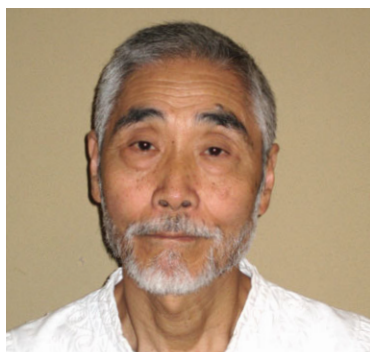
「吸入薬と肺炎予防」

薬の治療には息切れの症状を改善する気管支拡張剤の吸入薬などがあり重症例ではステロイドの吸入薬も使います。毎日続けていけば息切れの改善に有効です。またCOPDの人は肺炎に罹ると重症化する危険があります。予防の為に、季節毎にインフルエンザワクチンを接種し、肺炎球菌ワクチンもうつ事をお勧めします。又年をとると喉の反射が弱くなり睡眠中に少しづつ唾液を誤嚥しそれが肺炎の原因にもなります。それを防ぐ為に歯磨きは丁寧にして口腔内を常に清潔に保つ事が大切です。健康な生活を楽しむために、喫煙している人は是非禁煙して年相応な肺年齢を保ち続けたいものです。



特派員だより①

ときめく心を求めて



さいぎょう ひろむ
西行 弘 さん
(下田市白浜在住)

深い緑に茂った桜の木陰が水を打った縁先の露地を覆い、しっとりとした風情が漂います。風炉に懸かった釜の沸き立つ音と亭主が茶筌を振る音だけが聞こえる広間の茶室は静寂とこれから供される濃茶への期待に満たされています。

亭主として濃茶を点てておられるのは下田市白浜に住まわれる西行弘氏（68歳）、今日の客は西行氏の茶の湯の仲間。茶の湯を通し



ての触れ合いに魅入られた方々で、折に触れて一汁二菜の手料理を用意して濃茶・薄茶を愉しんでおられる茶事仲間です。

西行氏の茶の湯への傾倒は優雅と見えるのは表面だけ、ここへ到るには氏のあらゆる面での徹底したのめりこみ人生観に依るところが大きいとお見受けしました。徹底振りのいくつかを紹介しますと、ご自宅の庭に建てられた二つの茶室を納める離れ屋は、取り壊し寸前の古民家を譲り受けて移



道具拝見の前に茶入れを清める

築し、自ら茶室として体裁を整えたものだそうです。毎朝の念入りの拭き掃除は以前京都の禅寺での修練の賜物という筋金入り。

そして気持ちを整えた上で点てるお茶を夫人に振舞い、自服して味を確認するという稽古を連日繰り返します。

茶の湯の普及にも献身されます。昨年の師走に下田市の皆さんや友人らを招いて20日間のご自身の手になる懐石料理を伴った茶事を敢行されました。招かれた客は50人を越えます。

氏がこれまでに打ち込んでこられた趣味遍歴を伺うとこれまた多彩なのです。

- ・海中遊泳
- ・作陶
- ・海外への長旅とコレクション
- ・DVD撮影と編集

それぞれの趣味には全身全霊を掛けて打ち込まれたと伺いました。このようにお聞きするとご自分の



正客からのお尋ねに応える。渾身の濃茶を供した後のでいろいろと話ははずむ。

心を一箇所に留め置かず、新たな世界を求めて己を叱咤する人生を歩んでおられるように想えます。

大変厳しいとも取れる生き方をされているように感じますが？

「見知らぬ自分に出会いたいです」とニッコリされる。「行者は仏の御姿を追い求めます。私は男のロマンを追いたいのです。」西行氏は自ら意識して変わることによって生まれる《ときめく心》を求めておられます。

(賀茂地区生きがい特派員 土屋 寛)

バウンドテニス歴23年 変わらぬ軽快なプレーで活躍



のむら こう 野村 耕 さん
(函南町)

お住まいの函南町、近隣の市町では、かなり有名人のようだ。名前を言うと、「ああ、あの若々しい方ね」「彼を見てみると、若さは年齢ではないと思う」と、声が返ってくる。

野村耕さん（85歳）。定年後の62歳で始めたバウンドテニス（テニス・卓球をモデルに考案された室内競技）では、平成9年ねりんピック山形大会で準優勝、今年度のすこやか長寿祭・ボレーなしの部で優勝と、輝かしい活

躍をしている。

「パコーン」とボールを打つ小気味よい音が響く函南町体育館、野村さんが所属するサークルのバウンドテニスの練習が行われていた。3つのコートに分かれ、テニスの速いラリーを続けていた十数人の男女の中で、いとも易々とボールを返していたのが、野村さんだ。白のスポーツウェアがまぶしく、爽やか。



軽快なフットワークの野村さん

「僕たちはバタバタと走り回ってしまうが、野村さんは、返球の位置を測るのがうまく、ロスが少なくめらめら。素晴らしいお手本です」「年齢を超えた動きだと、いつも感心しています。自分も、年を重ねてもあんなふうには動けたらと思います」と一緒にプレーしている若手も舌を巻くほどの軽やかな動きだ。

といつても、野村さんご自身は気負いがなく飄々としている。「健康であるためには、スポーツがいいかなとやってきました。楽しいから続けし、続けていると仲間にも恵まれる」と話す。

「楽しいから続く」のは、バウンドテニスにとどまらない。奥さまに薦められて始めた民謡・三味線は、21年続け、今は会代表もつとめる。民放テレビのビデオリポーターとして地域の情報を伝えるため、週に1度は近隣各地にビデオカメラを抱えて出向く。函南町の体操教室にも



通常のテニスの6分の1のコートでプレーするスピード感あるラリーが続く

通い、温水プールでの水中歩行も欠かさない。

手帳のスケジュール表は、びつしりと詰まり、空白などない。日々の充実ぶりが、伝わってくる。

「ビデオカメラ抱えて出かければ、そこで新たな出会いがあるし、まだまだやりたいことがでてきそう。妻からは、また出かけるんですか、とあきれられ、困ったものですが」と笑う野村さん。「生涯現役」の言葉がピタリと当てはまる、とびきり元気で前向きな85歳だ。

（東部・田方地区 生きがい特派員 秋山ゆみ子）

特派員だより③

幼子からシニア、 心温まる「おはなし長屋」



まつもと 松本 はるお 治雄 さんご夫妻
(藤枝市)

藤枝市藤岡の住宅街の一角にある「おはなし長屋」を訪問しました。外見は、普通の新築の木造住宅ですが、ここは地域の子どもからシニアまでが、いつでも気楽に集える憩いの広場です。

学校や幼稚園から帰った子どもたちが、本を見、おもちゃ遊びに集まってきました。シニアの和やかな会話や交わりも尽きません。

玄関や展示室は、地域の方々の



七夕の行事をみんなで楽しむひととき

趣味や作品発表の場で、訪れる人の目を楽しませてくれます。

「おはなし長屋」では、いろいろな催しがあります。「シニアおたっしやかい」「幼子すくすく広場」は各週一回、その他「素読集会」「ご飯・味噌汁・昼餼の日」等々と実に豊富です。また、伝統的な季節の行事、地域の催しをとおして、ふれあいを深めます。

参加は誰でも自由。歩いてきて、ごく自然に、できる範囲で楽しんでいきます。

「おはなし長屋」の開設者は、元教師の松本治雄さん。自分の退職後の生活設計を考えたとき、日常を流していくことよりも、自分のできることをと、心に決めた試みが「おはなし長屋」です。一時は整理を考えた多くの蔵書が、見事に活用されています。

同じ教師だった夫人が、民生委員を務めるようになり、高齢者とかかわる機会が増えて、気軽に立ち寄り、世間話ができるスペースがあつたらとの思いが、この企画の大きな推進力でした。お互いに信頼し、尊敬しあうご夫婦の絆が、この活動の礎です。

建築の段階から参加を依頼してきた地域の方々は、いまでは欠くことのできない大切なスタッフとして活躍しています。

ここを訪れた日は「シニアおたっしやかい」と「ご飯・味噌汁・昼餼の日」のセットです。誰でも



「おはなし長屋」のスタッフと

知っている季節の歌を参加者全員で歌い、次に紙芝居。その後グループに分かれて絵本を読んだり、おしゃべりをします。

ゆったりと流れている時間も、瞬く間に過ぎてしまいました。誰の顔も和やかで明るく、スタッフも生き生きと輝いています。やっていて楽しい、長く続けたい、松本さんもスタッフも、共通の気持ちです。スタッフの一人が言います。「ここは地域の誇りよ」。

(志太・榛北地区生きがい特派員 萩原孝子)

97歳にして現役 踊りの師匠・矢口ことさん



やぐち 矢口 ことさん
(菊川市)

—これからの目標は?—

「童謡で踊りの指導をしたいね!」ハッキリとした口調で答えて下さったのは、今年九十七歳の矢口ことさんです。菊川市・日吉町公会堂に出向くと、ご自身が振付した童謡「七つの子」の指導中でした。

矢口さんは、菊川市にお住いのとても表情豊かな、踊りのお師匠さんです。師匠と呼ばれることは好きではなく、『矢口さん』『おことさん』と呼ばれるのが好きな

んだそうです。

菊川市内外にいる門下生に対し、稽古の時以外は師弟ではなく、いつも家庭的な気持ちで向き合っていたと考えおり、「お弟子さん達は家庭的な方ばかりで、本当に有難く嬉しい」と話されました。



童謡「七つの子」の振付を指導中

そんな師匠に、「まだまだ長生きをして、一つでも多くの踊りを教えて下さい」と、お弟子さん達は母親に接するような思いで語ってくれました。

少し矢口さんの人生を振り返ってみましょう。〳男三人・女一人の兄妹のため、芸事の好きな母親が習う長唄教室に連れられることが多く、いつしか自分も習うようになっていました。名取になることも無く結婚し、ご近所の人に頼まれ踊りを教えるようになりました。ご主人には内緒でしたし、まだ趣味の延長線上の楽しみだったのですが、ある時ご主人の早い帰宅でバレてしまいました。

それから、矢口さんの人生が変わります!ご主人の勧めと応援で花柳流の名取となり、現在まで現役です。「ずっと続けて来れたのは、夫のお蔭です。」

私の目をしっかりと見て楽しそうにお話をされる笑顔の素晴らしきこと!私が言うのもなんですが(〵免なさい)とても可愛い方です。



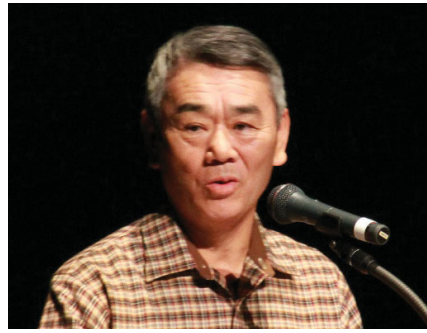
地域の人と郷土カルタを楽しむ

—好きな言葉は何でしょう?—

「厳しいが、有難い」そんな存在でありたいと思っています。本当に目も良く、耳もしっかりと聞こえ、しかも言葉の歯切れの良いこと。時折私の手を握る矢口さんの両手からは、心の柔らかさと温かさが伝わってきます。本当に素晴らしい方とお話をさせていただけると実感致しました。いつでも自分を高めている矢口ことさんは、人として、人生の大先輩として、前向きな生き様を見せてくれる素晴らしい九十七歳です。

(小笠・榛南地区生きがい特派員 鈴木さえこ)

70歳の新たな旅立ち



くまもと あつし
熊本 篤さん
(静岡市駿河区)

「奥さんの命は、あと3年です。」と、宣告を受けたとはいえ、会話や飲食に障害がある程度で、手足は自由に動き、日常生活に支障のない妻を見ていると「余命3年」なんて信じられなかった。

難病ALS（筋萎縮性側索硬化症）の良い先生がいるので「静岡に引っ越そう」と、妻が口にした時、私は（ここが俺たちの「終の棲家」だ。70歳にもなって誰も知らない所に、今更行けるか!）と思っていたので、一瞬声を出すことができなかった。田舎暮らしの夢を実現するため、故郷長崎から大分県の「仏の里」と言われる国東半島に移住して4年目の昨年8月のことだった。

地区の行事に積極的に参加し、地域にも溶け込んで充実した田舎暮らし…。一人息子は安定した企業に勤務して心配していた結婚もした。あとは、孫の生まれるのを楽しみにしている『世界一幸せな夫婦』と自負し、この幸せな人生がずっと続くことに何の疑いを感じることなく、何の不安もない老後だった。

「この病気は、どこに行っても治らない。」という周囲の言葉を盾に、私は介護のために家の改造にも着手した。やっと築き上げた人間関係の中、居心地の良い国東

から離れることを躊躇していたのだ。しかし、歯痒い思いを隠して明るく振舞おうとする妻に、私自身胸が痛んでいた。

「介護に負けて、くたびれた老人になるなよ」という声を背にして、断腸の思いで国東を離れ、当地に引っ越してきたのは今年（平成22年）6月に入ってからだった。

新しい土地は、どん底に落ちた70歳の老人には、冷たく厳しかった。狭いアパートの部屋に足を踏み入れた時、「俺はここで孤独死をするのか」と寒々したのを覚えている。

行政・医療関係者や買い物する時以外には、誰とも口を聞くこともなく、国東から寄せられる励ましの便りや電話だけが支えで、正直なところ、妻の病気のためとはいえ、静岡に来たことを悔やんでいた。そんな中、妻に言われるま

ま患者と家族の集まりである「ALS協会」に顔を出して、自分よりもっと苦しみ、悩みを受け入れて病気と闘っている人たちと直面



し、また、市広報で目にした「介護家族交流会」に参加して、同じ悩みを持っていてもイキイキとした介護生活をしている人たちと出会い、私は妻の病気に対して真摯に立ち向かわなければ、自分の人生が駄目になることを悟った。

それからは、高齢者を支援するグループに進んで参加し、悩み、苦しみを聞いてもらい、そして、高齢者が安心して暮らせる街づくりに声を出すようになった。

ALSという妻の病気を共有し、支えながら生きて行こうと思った時、一筋の光明が差し込 came。自分の運命を嘆き、悲しむ暇

はないことに気付いたのだ。

・まず、介護の仕方を勉強しよう。

・難病ALSのことも知りたい。

・妻の流動食も作れるように料理も研究しなくては

いい。

・パソコンも覚えよう

・2人だけの静かな暮らしだから、じっくり本も読める。

（静岡を少しずつ好きになつてもいる。歴史の宝庫で、戦国時代の舞台となった静岡で読む

「徳川家康」は、九州で読むのとでは一味違う。歴史の好きな妻に読み聞かせて語るひとは

楽しい。）

・月2回のハーモニカ同好会が待遠しい。

・時間に余裕ができたなら、得意な卓球教室に行つて汗を流そう。

・身につけなければならぬ介護生活のスキルがいっぱいある。そしてそれは、その先に待っている

『二人暮らし』につながっていく。

また、静岡の人たちに受け入れてもらえるように自分から進

んで「お早うございます」、「ありがとうございます」と声を掛けていこう。

・旅行をしたり、グルメを食べることだけが人生の楽しみではない。

・もうすぐ孫も生まれる。

妻が先に赴くようになった時、「すぐに君のところに行くわけにはいかない。ぼくには、まだやることがあるからゆっくり待っていてくれ」と言ったら、

妻はこんな風に答えてくれる気がするのである。

「ゆっくりして来て。私の分まで人生を楽しんできてね…」

で人生を楽しんで来て。私の分

で人生を楽しんで来て。私の分

で人生を楽しんで来て。私の分

で人生を楽しんで来て。私の分

で人生を楽しんで来て。私の分

で人生を楽しんで来て。私の分

で人生を楽しんで来て。私の分

で人生を楽しんで来て。私の分



第12回熟年メッセージ大会 作品募集

人生いろいろ。まだまだこれから。
今こそ熟年の元気を発信!

人生を彩ってきた様々な感動や経験など、
あなたの熱い想いを発表してみませんか。

募集期限:平成23年10月28日(金)
当日消印有効



- 1.対象者** 県内に在住し、ご自身を熟年世代と思っている方
- 2.募集テーマ** 特に定めません。これまでの人生・これからの人生で社会に強く伝えたい内容であること。
- 3.応募形式** 文章の場合 2000字以内 / 映像の場合 10分以内
- 4.その他** 応募の際にタイトル、氏名、年齢、性別、住所、電話番号等を明記

詳細は実行委員会事務局へ (生きがい推進課:054-253-4221)

「はつらつネットふじのくに」会員事業レポート

～平成23年6月・7月～

6月7日
八丁味噌の郷と
トヨタ会館見学

トヨタ会館見学

募集人員の80名を大幅に上回る120名の参加者でバス3台となりました。

見学予定の「トヨタ工場」とトヨタ会館」は、東日本大震災の影響で急遽「トヨタ会館」のみとなり、以前から工場見学を楽しみにしていた方も多く、本当に残念な結果となっており、皆様には大変御迷惑をお掛け致しました。

徳川家康生誕の岡崎城より西へ八丁離れた「八丁村」から始まった八丁味噌



トヨタ会館 ヒューマノイド

工場では、風味ある本場赤だし味噌に舌鼓。世界に誇るトヨタの展示場「トヨタ会館」では、事故を起こさない安全な車やパートナーロボット「ヒューマノイド」のトランプペット演奏など先端技術の数々はいかがでしたか？ 未来の暮らしはどう変わっていくのか楽しみです。



カクキュー工場 森嶋勝美さん撮影

7月1日

奥浜名湖の名刹庭園巡り
湖北五山を訪ねて
～続編～

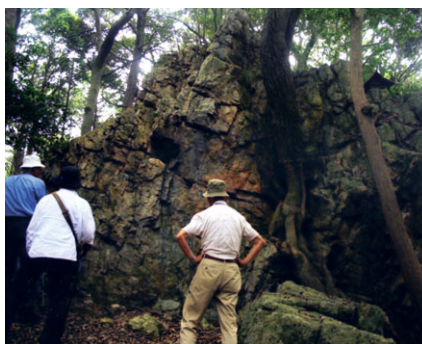
今回は、昨年12月に催行した「湖北五山を訪ねて」の「宝林寺」「龍潭寺」「摩訶耶寺」の続編です。参加者100名を超えバス3台にて催行。

知られざるパワースポット古代の祭祀場「天白磐座」は、大きな岩と大木が一体化している神秘的雰囲気から、何か大きなパワーを貰ったようでした。半僧坊で有名な「方広



大福寺にて住職から説法をいただく

寺」では、僧侶から「食事五観文」の説明後、いただいた精進料理では素朴な味を堪能しました。「五百羅漢」の中に皆様そっくりの顔が見つけられましたか？ 納豆で有名な「大福寺」では、昔ながらの製法について説明いただき、鎌倉時代等の貴重な文化財を宝物館で拝見。前回同様「奥浜名湖観光連絡協議会」の皆様によるガイドはわかりやすく大好評でした。



天白磐座遺跡 小林禎子さん撮影

「はつらつネットふじのくに」会員紹介

私たちは、はつらつネットふじのくにを応援します

株式会社 竹酔

〒420-0068 静岡市葵区田町2丁目893番1号
TEL 054-252-7948 FAX 054-255-4290
URL <http://www.chikusui.co.jp>

ご指定の場所に配達料無料にてお届け致します。わたくしたち竹酔は、創業以来真心を込めた手作りの味をお届け致しております。春夏秋冬の旬の食材を贅沢に使った会席料理、老若男女を問わずご好評を頂いている季節替わりの折詰め弁当、イベント会場を華やかに演出するパーティ料理など、地域の皆様に喜んでいただける「食」をこれからもご提供致してまいります。



羽立工業株式会社

静岡県湖西市新所3番地
TEL 053-578-1501 FAX 053-578-2724
URL <http://www.hatachi.jp>

自立体力全国検定スタート!

60才からの体力テスト「自立体力全国検定」は、みんなで楽しくがモットーの体力検定です。知らない間に進んでしまう体力の衰えを、客観的かつ定期的に測定し、生活アンケートと共に総合分析。自立体力アップを目指すトレーニング方法や生活方法を受検者にお一人おひとりにアドバイスしていきます。



松本印刷株式会社

〒420-0054 静岡市葵区南安倍1丁目1番18号
TEL 054-255-4862 FAX 054-253-2309
URL <http://www.m-print.co.jp>

弊社は、「顧客の信頼こそわが社の繁栄なり」の経営理念に基づき、事業活動を通じ、環境に配慮した資材の購入、省資源・省エネルギーの推進、廃棄物の削減を実施し、健全な環境の維持・向上に努めるとともに、お客様中心の地域密着・企画提案型の営業展開を進めています。



SBSツアーズ (株)SBSプロモーション旅行部

〒420-0852 静岡市葵区紺屋町15-4 静岡新聞SBS別館
TEL 054-254-1552 FAX 054-254-1233
URL <http://www.sbs-promotion.co.jp>
事業：旅行業、保険代理店(生保、損保)、広告代理店業

例年実施を致しております医師又は看護師が同行する「静岡ねんりん友好の翼」をはじめ、ご高齢の方でも安心してご参加頂ける高品質の旅の企画をご提案致します。



法人会員

有限会社アイイベント／株式会社アプライズ／株式会社井口ゴム工業所／株式会社SBSプロモーション／株式会社サンコートラベル／静岡県新聞輸送株式会社／静岡県ボウリング場協会／株式会社静岡情報処理センター／静岡観光サービス株式会社／星光社印刷株式会社／タキスポーツショップ／株式会社大鉄アドバンス大鉄観光サービス／株式会社竹酔／中央静岡ヤクルト販売株式会社／株式会社天神屋／東海鉄道印刷株式会社／東洋羽毛東海販売株式会社／羽立工業株式会社／松本印刷株式会社／三島信用金庫／わしず観光サービス (五十音順)

～骨盤底筋体操で予防しよう～

高齢者の尿もれ

高齢になると生理的な老化や病的要素が影響し合って若年・中年ではみられない身体的・精神的な症状が現れ、生活の質を低下させることもあり、中には大きな影響を与える場合もあります。

例えば、認知症、うつ、転倒・骨折、関節疾患、頭痛、失禁などその症状は多様であり、老年症候群と呼ばれます。

症状によっては日常の中で運動を心掛け、継続することで予防が可能です。

今回は、多くの方が切実な問題として抱えている尿失禁とその予防策を紹介します。

自分の意志とは関係なく、尿がもれてしまう「尿失禁」。女性に多く、年齢が高くなるにつれ尿失禁の経験者は増えます。40歳以上では約44%の女性が尿もれを経験しているという報告もあります。

しかし「年だからしょうがない」「恥ずかしい」「どこに（誰に）相談していいのかわからない」「直接生命に関わる重大なことではない」といったことから、一人で長い間悩んでいたりと、放置している方もいらっしゃるのではないでしょうか。

どんな影響があるのでしょうか

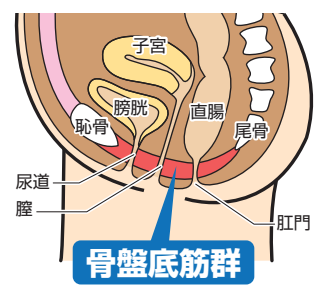
尿失禁は単に「尿がもれる」ことによる「不快・苦痛」といった問題だけでなく、身体的（皮膚の損傷、悪臭、活動性の低下など）、心理的（羞恥心、自己嫌悪、疲労感、罪悪感など）、社会的（行動・社会参加の制限、尊厳の喪失など）にさまざまな影響を及ぼします。その結果、生活の質が低下し、特に高齢者においては尿失禁が嫌で外出しなくなり運動量が減り、ますます体力が低下し、

寝たきりへ・・・といった悪循環につながることもあります。また尿失禁は介護する人の身体的及び精神的な負担を大きくする要因でもあると言われていきます。尿失禁を早い段階で予防・改善していくことは寝たきりの予防にもつながります。

尿失禁にはいくつか種類があります

代表的なのは中高年女性に見られる①**腹圧性尿失禁**です。おなかに力が加わったとき（咳・くしゃみ・走ったときなど）に尿がもれるタイプで、女性の尿失禁経験者の約7割がこの腹圧性尿失禁だと言われています。主な原因は妊娠・出産・肥満・便秘・老化などにより骨盤底筋（図①）が弱くなることです。男性には基本的にはこのタイプの尿失禁は見られませんが、前立腺

図1 骨盤底筋の場所



がん・前立腺肥大などの術後に生じることがあります。

腹圧性尿失禁は、骨盤の下の方にあり膀胱や尿道などを下から支えている筋肉（骨盤底筋）が弱まることによつて起こりますが、運動によりある程度改善されます。

その他②**切迫性尿失禁**、「トイレに行きたい」と思つたとたんに尿もれを起こすタイプ、③**混合性尿失禁**、①と②の混合型、

④**溢流性**（いつりゅうせい）**尿失禁**膀胱に尿が充満し、少しづつ尿道からもれるタイプなどがあり、薬物療法や行動療法、原因疾患の治療などが主な対応となります。

尿失禁予防で、快適な生活に！

腹圧性尿失禁

の予防策

腹圧性尿失禁には、毎日骨盤底筋体操を続けることが予防として効果があります。また、生活習慣の改善や専門医への相談を前向きに行い、快適な生活を迎えましょう。

(1) 骨盤底筋群体操 (図②)

弱った骨盤底筋を鍛え、尿道を引き締める力をつけることで、尿漏れ症状の改善を目指します。

①まずは椅子に座って、腹式呼吸を10回程度し、リラックスしましょう。

②次に、尿道・肛門・膣を2〜3秒きゅっと締め、その後ゆるめます。これを8〜10回繰り返します。(短い収縮と弛緩)

③次は、同様に尿道・肛門・膣を6〜8秒締め、10秒ゆるめます。これを10回繰り返しま

す。(持続収縮と弛緩)

④1日の目安は、②の短い収縮と弛緩、③の持続収縮と弛緩を2回から3回です。回数としては、約50回前後となります。

これにより骨盤底筋が鍛えられます。

留意点1

姿勢と回数について

これを色々な姿勢で出来るようにしましょう。(図③仰向け姿勢、図④肘や膝をついた姿勢、図⑤机や台所のシンクにもたれ、両手をついた姿勢など)

なお、回数・秒数は目安です。個人差がありますので、難しい場合はできる範囲で始めてみましょう。

留意点2

いきまないこと

肛門や膣の周辺を締めているつもりでも、「いきんでいる」ことがありま

す。いきむと骨盤底が押し

出されてしまいます。いきむのではなく、おならや排尿をがまんするような感じで胃の方へ引き上げる感じで締めてみましょう。「骨盤底筋群」を締めることは、最初は分かりにくく、おなかに力が入っているだけということもあります。手をあてておなかに力が入っていないことを確認してみましょう。

また入浴の際に指で肛門や膣に触れながら骨盤底筋群の締まっていることを確認する方法もあります。

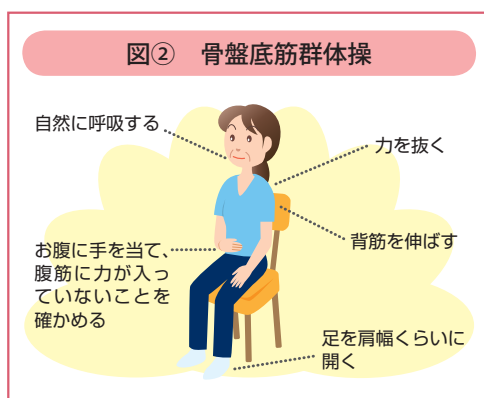
(2) 生活習慣の改善

尿失禁を引き起こす病気の多くは生活習慣病です。肥満や便秘は、生活習慣病と言われておりますが、内臓脂肪や便の重みで骨盤底筋に負担をかけ、腹圧性尿失禁につながる場合があります。

す。このため、生活習慣を見直すことで改善を心がけてみましょう。

(3) 泌尿器科の受診

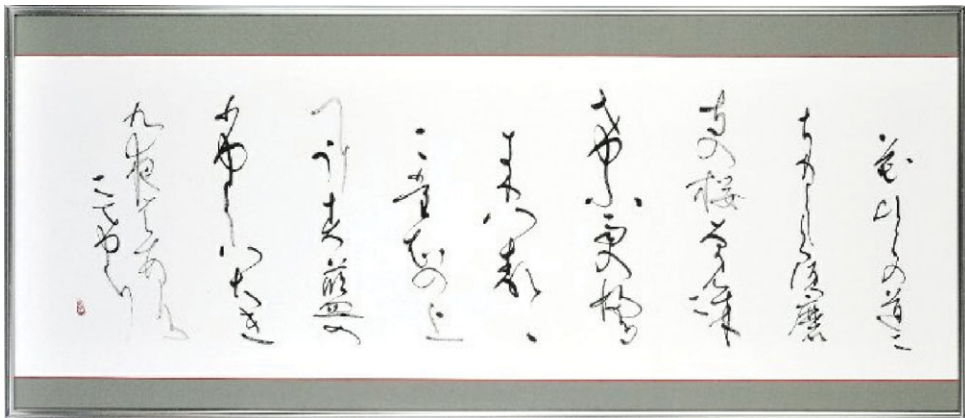
尿がもれて仕事やスポーツなどの活動に支障がある場合など、重い症状の場合は泌尿器科の専門医を受診してみましょう。



第14回美術展 知事賞受賞作品

14回目となる県内の高齢者を対象としたアマチュアによる総合美術展において、洋画161点、日本画42点、書56点、彫刻14点、工芸45点、写真38点の計356点の出品の中から、各部門で静岡県知事賞に選ばれた作品です。

「花びらの・・・」【書】



菊川市 樽松白瑛
(文字)

・かそかなる音立てめぐ
る朝の霧こころ放ちて
硯を洗ふ

自詠

平成十八年の県知事賞についての二回目の受賞となり、感慨深いものがあります。

作品の一首目の須磨寺は、以前「古典を読む会」(平家物語)で訪れたなつかしい場所です。

書道も短歌も始めてから三十年、これからは自分の歌を自分で書けるように励んでゆきたいと思えます。

「ほほえみ」【彫刻】

静岡市 杉山三千代



彫刻を始め十五年程になるでしょうか、その最初に命じられた作業が頭蓋骨を石膏で作ることでした。びっくり仰天しましたが、これがその後の作品作りになど程役立ったか、師匠に感謝しています。そんな事から始まった私の彫刻ですが、思い掛けない立派な賞をいただき、再び驚いております。「ほほえみ」は中学生になった孫娘のお澄まし顔です。孫たちが成長し大人になった時、これらの作品を見て、「老いてもいつも青春」と楽しんで彫っていた祖母の姿を思い出してくれると嬉しいのですが。

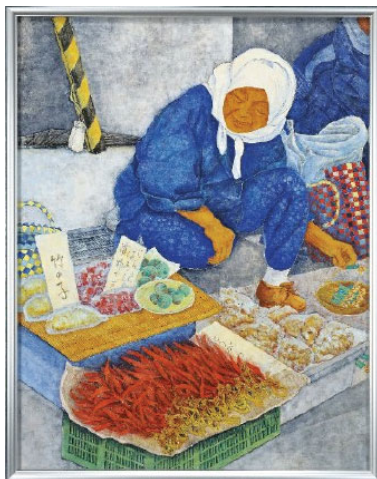
「寒さこらえて」【日本画】

浜松市 菅沼辰夫

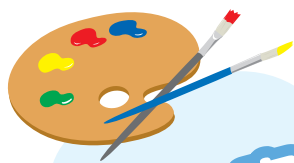


ここ数年は、宿場シリーズを手懸け題材にしてあちらこちらの宿場巡りをしています。

北陸の春は、まだまだ浅く路上に座り寒い朝市で働くことは老婆にとつては大変だろうと思います。しかし、老婆の差し出した指先には、旅人の道中の無事を守るミニチュアの藁ぞうりがにぎられています。その指先から働く喜びと心優しく温かいものを感じられます。又、顔をちよつと背向けたしぐさ、可愛らしい姿にひかれてスケッチし絵にしてみました。



第15回美術展 出品作品 募集中



豊富な人生経験からできる作品で
多くの方に感動を与えてみませんか!

高齢者の文化芸術活動の促進とともに創作活動を通しての生きがいづくりや交流等を目的に開催する静岡県すこやか長寿祭美術展は今年度で15回目を迎えました。

この美術展は、全国健康福祉祭(ねんりんピック)の県内選考会を兼ねており、県内代表(県代表、2政令市代表)としてねんりんピックに出展した作品は毎年優秀な成績を収めており、県内高齢者による文化芸術活動のレベルの高さが表れています。

募集部門

- 洋画部門 油絵、アクリル画、水彩、素描、版画、パステル画とする
- 日本画部門 水墨画を含む
- 書部門 漢字、かな、篆刻、調和体及び前衛、刻字を問わない
- 彫刻部門 彫刻、彫塑、その他立体作品
- 工芸部門 陶芸、染色、漆芸、金工、木竹、人形、その他工芸作品
- 写真部門 カラー、モノクロを問わない

申込書提出期限 平成23年10月31日(月)



募集対象 静岡県内に在住し、昭和28年4月1日以前に生まれたアマチュアの方が創作した未発表作品

出品料 1,000円(1人1作品)

搬入日 平成24年1月16日(月)

開催日程 平成24年1月20日(金)～29日(日)

開催場所 静岡県立美術館 県民ギャラリー

問合せ先 〒420-0856 静岡市葵区駿府町1番70号 財団法人しずおか健康長寿財団 生きがい推進課
電話:054-253-4221 Fax:054-253-4222

お電話お待ちしております。募集要項をお送りします!

介護する人、される人が共に元気に過ごすためのヒント 素敵に年を重ねる生活用具



～ シルバーカー（歩行補助車）～



最近、長く歩くと疲れるようになったな～

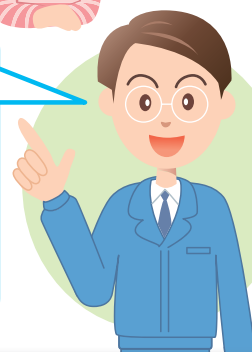


買い物の荷物が重く感じるようになったわ…

シルバーカーとは、歩行の可能な人が使用する歩行補助用具で休憩するためのいすが付属しています。歩行に不安がある方は歩行器（介護保険制度の利用が可能）の使用をお勧めします。

購入する場合は

- 身体状況や使用目的などによって選びましょう。
- 選ぶ際には、担当のケアマネージャーや、お近くの介護ショップなどの福祉用具専門相談員に相談しましょう。



介護予防のためには閉じこもりを予防することも大切です。
さあ！シルバーカーをパートナーにお散歩やお買い物に出掛けましょう。

コンパクト&おしゃれなデザイン

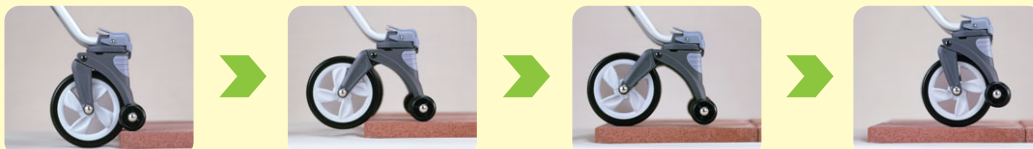
コンパクトタイプ



キャリースルーXL
(シャンパンゴールド)

● 段差スルー機能

3cmまでの段差なら、そのまま押すだけで乗り越えることができます。



● スピード調整機能

制動オイルダンパーにより、下り坂ではオイルの力で車輪がゆっくり回るから安心。上り坂でも楽に歩けます。

● 保冷・保温バッグ

要冷蔵品などを買った場合でも安心です。



お買い物に便利&ゆったり座席

ボックスタイプ



キャリーピア(フラワーパープル)

● 大きなバッグ

座席の下は約20ℓ入る大きなバックになっています。たっぷりお買物しても余裕の収納力で安心です。



● ゆったり座席と安心な肘かけ

厚さ3.5cmのワイドクッションと背もたれで、ゆったりとした座り心地で休憩できます。また、立ち座りが楽にできるよう握りやすい肘かけもついています。



<協力>コンビウェルネス株式会社 www.combiwellness.co.jp

男性のための介護セミナー



**受講料
無料**

在宅介護者の約3人に1人は男性という時代になりました。
いざ!という時に役立つ、介護の知識、コツを学びましょう。
講師も男性です。現役で活躍中の講師があなたの疑問にお答えします。

日 時	講 座 内 容		
平成23年11月26日(土) 10:00~15:00	コース No.①	介護保険制度について	・介護保険の仕組みや制度の具体的な利用について学びます。
		福祉用具と住宅改修	・建物の構造と住宅改修の留意点 ・福祉用具の紹介と適用についてなど
平成23年12月3日(土) 10:00~15:00	コース No.②	日常生活の介護 身体を動かすときの介護	・着替え、食事、排泄、入浴、移動など、在宅介護の基本を学びます。 ・ベッドや福祉用具を使い、介護の技術やコツを実習を通して学びます。

会場：静岡県総合社会福祉会館4階 静岡県介護実習・普及センター研修室、介護実習室
対象：一般県民(男性の方限定) 定員：20名(先着順)

※事前のお申込みが必要です。

〈お申込み・お問い合わせ〉 **静岡県介護実習・普及センター** 電話:054-273-7876

リフレッシュ健康講座

11月~1月開催分

講 座 名	内 容	開 催 日 時	会 場
思わずにっこり美肌メイク 定員女性:20名 受講料:1,000円	♥一流講師から、ファンデーション・眉・アイメイク・リップのメイク法を学び、いきいきと輝いてみませんか。	11/22(火) 10時~12時	クリエート浜松 (浜松市中区早馬町2-1)
正しい姿勢で健康ウォーキング 定員:30名 受講料:500円	転倒防止につながるバランスのよい、ココロもカラダも軽くなる歩き方と血液の循環がよくなる足マッサージを教えます。	11/29(火) 10時~11時半	県総合社会福祉会館 6階 体育館 (静岡市葵区駿府町1-70)
シニア男性の料理教室【入門編】 定員:16名 受講料:980円	人気講師が、包丁の握り方・野菜の切り方など基礎からやさしく丁寧に教えます。栄養バランスのとれたかんたん料理を楽しく作りましょう。	西部:12/15 中部:12/22 10時~13時	西部:クリエート浜松 (浜松市中区早馬町2-1) 中部:県総合社会福祉会館 (静岡市葵区駿府町1-70)
ノルディック・ウォーク 定員:40名 受講料:500円	ポールを使って歩くことで、膝や足首に負担がかからず、首・肩の痛みやコリも楽になる全身運動ウォーキングです。	東部:1/13 13時 中部:1/19 10時 西部:1/31 10時	東部:静岡県総合健康センター 中部:県総合社会福祉会館 西部:クリエート浜松

申込:10月3日(月)9時より 電話☎054-253-4221にて受付開始(先着順) 対象:中高年
主催:(財)しずおか健康長寿財団 ☎054-253-4221 〒420-0856 静岡市葵区駿府町1-70(静岡県総合社会福祉会館4階)

お客様の安全と安心、そして健康のために!

○世界中の優れた産地から厳選した原羽毛を直輸入し、国内自社工場にて製造しています。



本社 相模原工場



白河工場

- 世界に類のない厳しい精毛(洗浄)工程。(10回にわたり不純物を除去します)
- 世界中例を見ない13項目の厳しい品質チェック。
- 羽毛ふとんのクリーニング・リフォーム・下取り等も承ります!
- ご購入の際は全国無料発送! 不要なおふとんの回収も致します!



TUK 東洋羽毛東海販売株式会社

静岡営業所 〒422-8056 静岡市駿河区津島町12-22 フリーアクセス 0120-104-041

財団法人 しずおか健康長寿財団

<http://www.sukoyaka.or.jp>

企画総務課

総務課

人事、経理、財産管理
理事会・評議員会等法人事務の運営等

TEL.054-253-4221

企画係

(しずおか健康
いきいきフォーラム21)

フォーラム21事務局の運営、
県民健康づくり運動の普及啓発等

TEL.054-253-5570

長寿センター

生きがい 推進課

すこやか長寿祭(スポーツ大会、美術展)の開催、ねんりんピックへの選手団派遣、生きがい特派員活動事業、会員事業「はつらつネットふじのくに」等

TEL.054-253-4221

介護実習・ 普及センター

介護講座の開催、福祉用具の相談・紹介
介護に関する情報提供等

TEL.054-273-7876



〒420-0856
静岡市葵区駿府町1-70
静岡県総合社会福祉会館4階
FAX.054-253-4222

静岡県総合健康センター

健康づくりの調査、研究
健康づくりの指導者養成・研修、健康づくりの普及啓発等

〒411-0801
三島市谷田2276
TEL.055-973-7000(代)
FAX.055-973-7010

