

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

理事長ご挨拶

高齢者を悩ます尿もれ

ねんりんピックよさこい高知2013

ねんりんピックよさこい高知2013 弓道交流大会
決勝トーナメント表



表紙の人 **ねんりんピック 弓道静岡県選抜チーム**

右の写真は優秀賞（ベスト8）を勝ち取った時の様子である。

弓道の予選はブロック別が無く、全参加チームが2日間かけて競うため、本戦の決勝トーナメントが開始されるのは2日目の午後遅くなる。今大会は71チームの参加のなか、静岡県選抜チームが予選を勝ち抜いたのは午後4時頃であった。決勝が進むにつれ、周りは夜の闇がつつみ、風も冷たくなり、緊張と疲れがピークを迎える厳しい状況での勝負であった。静寂の空気を割いて矢が飛び、的に当たる音が更に緊迫感を高める。勝負は運もあるが、長い試合に堪えられる心身と丁寧な礼節には心から感服させられた。



理事長ご挨拶

しずおか健康長寿財団 理事長 佐古 伊康 3

健康はつらつゼミ

高齢者を悩ます尿もれ

西尾 恭規さん（静岡県立総合病院） 4

特報

ねんりんピックよさこい高知 2013 結果報告 6

第13回熟年メッセージ大会 第3位作品

「余生」を「世生」に

吉田 博さん（熱海市） 8

地域密着情報

- 特派員だより① **つながりを糧にして生きる** 10
- 特派員だより② **ガイドの心構えは「富士登山」** 11
- 特派員だより③ **すす竹アートで魅力の和の作品** 12

健康づくり事業紹介

県と市町が協働して「健康マイレージ」を実施中

静岡県健康福祉部医療健康局健康増進課 13

さわやか21

ポスター・標語・川柳コンクール入賞作品紹介 14

やさしい介護

～家庭介護で困らないために～

介助編②起き上がり・座る 15

財団会員事業レポート

- 9月 **体験型交通安全講座と呼吸法・簡単ヨガ** 16
- 9月 **鞍掛山麓四谷の千枚田と鳳来寺山・鳳来山東照宮** 16
- 10月 **東京宝塚劇場「アルセーヌ・ルパン」** 16
- 10月 **笛吹市兜造りの家並みと石垣の里、河口湖コキアの樹海** 17
- 11月 **「葛城北の丸」ランチと健康講座** 17

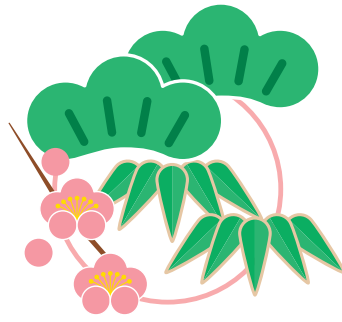
財団だより

- ふれあい交流会参加者募集 19
- 健康長寿サミット・食育フェア参加者募集 20

理事長ご挨拶



しずおか健康長寿財団 理事長
佐古 伊康



明けましておめでとうござい
ます。

昨年、静岡県の小学生の国語
力を巡って、県内外に波紋を呼
ぶ侃々諤々の議論がありました。
教育は社会の要です。学校教育
のみならず、家庭教育、社会教
育の劣化あるいは崩壊が指摘さ
れています。

多様性社会に生きる人間は
排他的であってはならず、異質
の存在を認め合うことが必要で
す。最近、結婚、家族や相続な
どの法的根拠の議論が盛んです
が、たとえ混沌状態にみえても
中軸となる規範が求められます。
社会の構成基本単位である個人、
および最小集合体である家族の
規範に関しては、各自が当事者
意識で議論することが必要です。
広島に原爆が投下された直
後に、わが身を顧みずに爆心地
に入り、子供の姿を求めてかけ
ずり回った母親がいました。見
つけ出された中学一年生の息子
は、残念ながら急性原爆症によ

り一週を経ずして亡くなりました。
母は強く女性は強い。昨今、
女性の社会参加が叫ばれ、男性
の育児参加が求められています。
共働きが一般化する社会では、
家庭の再構築と家族の意識改革
が必要です。母は・妻は家庭の
太陽であり、父は・夫は家族構
成員（太陽系惑星）間の引力で
はないでしょうか。個性重視の
社会ながら、家庭は社会の中核
です。家庭に求心力を生むのは
愛です。ノーベル賞受賞者の利
根川進氏は、受賞直後の記者の
質問に対して、受賞と長男の誕
生とは子供の誕生の方が嬉し
かったと述べています。

現在は過去の目に見えない努
力と犠牲の結果なのです。歴史
の流れのこの刹那に生きる者と
しては、あらゆる存在価値が現
在の費用対効果だけで論じられ
ることに疑問を感じます。教育
の効果はすぐには表れず、すぐ
には評価が定まり難いものです。
高齢者は教育と経験が凝縮した

知恵袋です。高齢者バッシング
が蔓延する昨今、年寄りの冷や
水と言われない範囲で、家族や
地域社会の次世代教育で、愛を
込めて社会貢献されることを期
待しています。

健康長寿への手段は多様です。
しずおか健康長寿財団は、今年
も生きがいづくり・仲間づくり・
食育・禁煙対策などで皆様に有
益な情報を提供します。皆様の
気付きが自らを戒め、社会・企業・
学校・家庭などの教育に生かさ
れることを期待しています。
今年も宜しく御願ひ致します。



高齢者を悩ます尿もれ



高齢者にとって排尿、排便をコントロールすることは快適な生活を送るうえで大切なことですが、尿もれで困っておられる方は予想以上に多くおられます。40歳以上の女性の3人に1人に尿もれがあり、40歳以上の8人に1人が急におこる我慢できない強い尿意（尿意切迫感）に悩まされ、尿意切迫感が進んで尿もれ（切迫性尿失禁）のある人は400万人以上と推測されます。今回は高齢者を悩ます尿もれについてお話しします。

40歳以上の女性が経験する尿もれの多くは腹圧性尿失禁です。加齢や出産、肥満などで膀胱や子宮・直腸をハンモックのように支えてい

腹圧性尿失禁について

尿もれは尿失禁とも言われますが、その原因・症状から①腹圧性尿失禁―咳やくしゃみ、階段を上った時などおなかに力が入るときの尿もれ、②切迫性尿失禁―急に尿意を感じてトイレまで我慢できずに漏らしてしまう尿もれ、③溢流性尿失禁―尿が膀胱にたまりすぎてあふれるようにでる尿もれの3つに分類できます。

る骨盤底筋が弱ると膀胱の出口や尿道が締まらなくなり尿が漏れてしまいます。この筋肉を鍛えるのが「骨盤底筋体操」で腹圧性尿失禁ではまず試みられるべき方法です。この体操の基本は、肛門や膣を引き上げるような感覚で骨盤底筋を締め、そしてゆるめるを繰り返すことです。人前でおならが出そうなときに肛門を締めておならが出ないようにする動作が骨盤底筋を締める動作です。骨盤底筋と骨盤底筋体操の実際を図に示します。この体操で腹圧性尿失禁の軽い方の6割が治りますが、効果がなく生活に支障がある場合には、手術療法をお勧めします。女性の腹圧性尿失禁に対

高齢者の尿もれの頻度について

尿もれの種類について



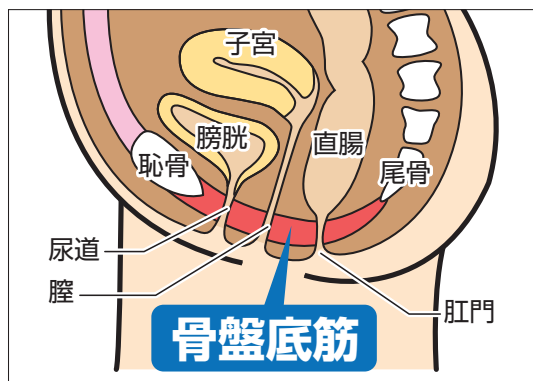
独立行政法人 静岡県立病院機構
静岡県立総合病院 臨床診療部長

にしお やすのり
西尾 恭規さん

西尾 恭規さんプロフィール

- 1976年 京都大学医学部卒業
- 1980年 国立がんセンター泌尿器科医員
- 1985年 京都大学泌尿器科助手
- 1988年 京都大学医学博士号取得
- 1988年 京都大学泌尿器科講師
- 1990年 静岡県立総合病院泌尿器科医長
- 2011年 静岡県立総合病院臨床診療部長

骨盤底筋の位置



骨盤底筋体操

色々な姿勢で①～③を根気よく

①足を肩幅に開き体の力を抜く

②肛門と膣を締めて、ゆるめる

③速く締める(5回)と締めたまま5秒(5回)を1セットに1日10セット目安

布団の中など
仰向けになって



ひじやひざを
ついて



台所や机に
もたれて



する手術は比較的簡単にできますので、泌尿器科医にご相談ください。

切迫性尿失禁について

切迫性尿失禁は急に尿意を感じて

トイレまで我慢できずに漏れてしまう尿もれです。漏れるまでにはいたりませんが、急に我慢できない尿意が起きて、何回もトイレに行く場合、膀胱などの炎症がなければ過活動膀胱が疑われます。過活動膀胱の頻度に男女差はなく、日本での患者さんの数は800万人以上と推定されています。過半数の方が生活に支障があると感じしており、早めの治療をお勧めします。

治療は大きく分けて、①自分でできる訓練と②くすりによる治療があります。自分でできる訓練の代表的なものは先に述べた骨盤底筋体操と膀胱訓練です。膀胱訓練は尿意を我慢して膀胱に尿を貯める訓練で、膀胱の容量が大きくなり、くすりによる治療と併用すると効果があります。くすりによる治療では、膀胱の勝手な収縮を防ぐために作用するくすり(抗コリン剤)、膀胱の筋肉に作用するくすり(βアドレナリン受容体作動薬)が使われます。前立腺肥大症のある人の50～70%に過活動膀胱があるといわれており、男性で

過活動膀胱がある場合には前立腺肥大症を念頭に置く必要があります。

溢流性尿失禁について

溢流性尿失禁は膀胱に尿がたまりすぎていて、腹圧をかけるたびに尿があふれる尿もれです。前立腺肥大症や膀胱機能障害で尿が常にたまっている状態が長く続くと膀胱に尿がたまりすぎた感じがなくなり、腹圧をかけるたびに漏れる状態になります。尿は出ているので本人、家族の方に膀胱にたまりすぎているという自覚がありません。この状態が長く続くと腎機能も悪くなるので注意が必要です。認知機能に障害がある方に尿もれがある場合には溢流性尿失禁も念頭に置く必要があります。

今回は尿もれについて述べましたが、高齢者を悩ます排尿異常は、尿もれのほかに頻尿、特に夜間の頻尿、尿に勢いがなく時間がかかるなど様々です。以前は「年寄りになると仕方がないこと」とあきらめていた症状も医学の進歩により治るようになりました。毎日を快適にすこやかに過ごすために、排尿でお悩みの方は泌尿器科医にご相談ください。

よさこい高知大会で 本県選手団が実力を発揮!!

ねんりんピックよさこい高知2013 静岡県選手団結果報告

「長寿の輪 龍馬の里で 夢交流」のスローガンの下、第26回全国健康福祉祭こうち大会が10月26日から4日間、高知県内の17市町村・広域連合を会場に開催されました。総合開会式や各競技会場では、高知県ならではの「おもてなし」の心で暖かな歓迎を受け、また、郷土芸能やアトラクションでの歓迎もあり、選手団は全国の方々と絆と交流を深めるなど、感動と思い出を静岡に持ち帰ることができました。

静岡県選手団141名は22種目に参加し、12競技20部門で優勝から優秀賞までの優秀な成績を収めることができました。美術展の2部門の厚生労働大臣賞を含め、静岡県のスポーツと芸術のレベルの高さを十分アピールすることができました。

結団式 10月11日



県旗が鈴木磯太郎選手団長の手を経由して旗手の伊藤史朗選手（剣道）に渡された後、選手を代表して江面雄次さん、澤田志津枝さんの二人（囲碁）から、「熟年パワーを存分に発揮し、正々堂々と競技すること。高知県の人や他県から参加した選手との交流の輪を広げてきます。」と決意表明があり、ねんりんピックよさこい高知大会での健闘を誓い合いました。

総合開会式 10月26日



総合開会式会場（高知県立春野総合運動公園陸上競技場）で行進する静岡県選手団141名



開会式アトラクション



くろしおキッズとの交流



晴天の総合開会式

競技 10月27日～29日

選手団の競技成績

上位入賞の結果は次のとおりです

優勝

ゴルフ 青木謙侍
パークゴルフ 伊豆っ子倶楽部
ウォークラリー なんちゃって!!
水泳 背泳25m 山口英彦

全勝賞

囲碁 (個人戦) 田代公美

準優勝

サッカー 県選抜チーム

第3位

パークゴルフ (個人戦) 向笠勝代
水泳 背泳50m 山口英彦
水泳 自由形50m 松浦千寿子
将棋 (ブロック) 宇藤敬行
将棋 (ブロック) 有泉弘光

優秀賞

囲碁 (ブロック) 県代表チーム
囲碁 (個人戦) 江面雄次
弓道 (決勝8位) 県選抜チーム
ボウリング 本田松乃
マラソン10キロ 隅 章一
マラソン10キロ 榎原美智子
マラソン5キロ 外山巨男
パークゴルフ 平田國彦
卓球 (団体戦) ラージボール沼津
ソフトテニス (団体戦) ふじさん

厚生労働大臣賞

美術展 洋画部門
美術展 写真部門

佐野 修
山本 拓史



卓球「ラージボール沼津」



ウォークラリー「なんちゃって！」



パークゴルフ「伊豆っ子倶楽部」



健康マージャン「選抜チーム」



太極拳「静岡県チーム 悠」



ソフトテニス「ふじさん」



大須賀副知事 (前列中央) に報告 県庁特別会議室にて

鈴木磯太郎選手団長とともに、各競技種目で優勝などの入賞をした静岡県代表選手達12名が、大須賀副知事に對して成績を報告しました。

報告会 11月14日

第13回熟年メッセージ大会 第3位作品

本作品は、平成25年1月19日開催の「第3回ふれあい交流会」(会場:静岡市グランシップ)で発表されました。



「余生」を「世生」に

よしだ ひろし
吉田 博 さん
(熱海市)

契機は東日本大震災

私は体験を交えて「余生」を社会と関わる「世生」にするお話をします。

3年前の秋、東京の友人ご夫妻から「故郷に越したので遊びに来ないか」と誘われました。出掛けて半年後に東日本大震災。私たちが逗留したのは岩手県の小さな漁師町、大槌町でした。それまで縁のない土地でしたが祭りに多くの老若男女と触れ合ったのでリアス式の風光明媚な町が津波で壊滅するテレビ映像は衝撃でした。ひと月ほど経った頃でしよ

になるだけ。TVをただ見続け、深い無力感に悩まされていたので素直に尋ねました。

ご夫妻の胸中を聴いて

「熱海の温泉で話を聞いてほしい」。この予想外のひと言で悶々とした気持ちが消え、「人にはそれぞれの役割がある」と気付かされました。私たちはご夫妻の吐露する胸中に少しでも寄り添えるように傾聴し続けました。

ご夫妻は逆境にめげずに奮起してNPO法人を発足させました。町の復興にかけるその熱意にうたれ協力する一方、独自の活動として友人らに蔵書の提供を呼びかけ、被災地へ寄贈しています。私の趣味はウクレレですが「スーパークレレチーム」のメンバーと参加した「ヒルトン小田原リゾート」などの被災地支援ライブは多くの協賛を得ました。

活動で関心を抱いたのは海外からの援助の中で台湾の支援が突出している事実です。台湾の平均年収は約

150万円。日本の3分の1程ですが義捐金は200億円を超しています。被災地にすぐ届けられ、ご夫妻からも「あの時は救われた」と聴かされましたが国は諸般の事情で公的に謝辞を述べていないと報道で知りました。多くの目はとかく被災地に向けられていましたが震災から一年を迎える頃から支援の謝意を「草の根交流」で伝えられないかとの思いが日増しに強くなりました。

台湾への感謝のひとり旅

台湾をローカルバスと普通列車で一巡すればきつと多くの人に誠意が伝わるはず。少し不安もあり友人らに話すと「古稀を迎えるオジンはひとりですか?」。初訪問で、ようやるよ」。反応は概ね冷ややかでしたが意を決して関係先に相談しました。

「それは喜びますよ」と横浜の中華街にある華僑總會からは早速、台湾の旗と謝辞の翻訳文が送られてきました。「感謝。日本大震



巨大支援。未永い親善を望む友好之旅」。この言葉と両国のワッペンを付けて昨年2月初めに20日間の旅へ。各地の反響は予想以上、日めぐりでドラマが展開し、エピソードは尽きません。

特に好意的なのは若者です。歩いていたり、車中では

笑顔でVサインを示す、女学生グループは「一緒に写真を」と駆け寄ってくる。道に迷うと車に乗せてくれる。

観光案内のスタッフは宿へ同行し値引き交渉を始め。武術太極拳の稽古に誘われ合気道を披露し武道談義に花が咲く。長距離バスの運転手は助手席に導き「バナナを食べる、煙草を吸うか」と気遣い、私を乗客に紹介すると一斉に拍手。仮眠すると「退屈なら運転するか」。流石にこれは断りましたが……。日本語教育を受けた年配者も「よく来てくれた。以前、台湾が被災した際は助けられた。苦しい時はお互い様」と瞳を潤ませ春節（旧正月）の宴席に誘ってくれる。

1日ひと言ずつ覚えた単語と筆談、片言の英語を交え「オンセン、フジヤマがアナタを待っている」と熱海・静岡の観光パンフレットや絵はがきを渡しての交流は鈍った脳を刺激し、全身の細胞が日毎に蘇っていききました。

一日は千金の値

これら初めての体験で学んだのは「余生」を「世生」にするプラス思考です。「新しいことを始めるのに歳は関係ない」（96歳のシスタージャンヌ・ボッセさん）との箴言は萎える心の糧になります。貝原益軒は「老後は一日を十日と考え、千金の値で過ごせ」と諭しています。

言葉は言霊。自分を鼓舞するには「から」を「ても」に言い換えてみる。例えば「もう歳だから」「身体が弱いから」を「歳はとつても」「身体が弱くても」と表現するだけで心は軽やかになります。長寿社会のいま60、70はハナ垂れ小僧とか。それならなお自身に言い訳を作らず、少々やんちゃ気分になり、心に浮かんだ思いを大切にしてみる。現役を退いた第2の人生はこれまでのしがらみから解放される好機と捉え、柔軟な発想で社会との関わりに興味を持つてはいかがでしょうか。一歩踏み出す勇気と好奇心

でその思いに向かえばきっと「世生」にふさわしい新しい生きがいが見つかると思います。挑戦して体得する喜びはより心豊かに人生を過ごすスパイスにもなるはずです。成否の結果は二の次にして、今日からあなたもオンリーワンの「世生」を追求してみませんか。





つながりを糧にして 活きる

つちだ きわこ
土田喜和子さん
(松崎町江奈)

松崎町江奈に住む 土田喜和子さん（84歳）。伊豆西部地区で小・中学校の教師生活34年、教え子は1200人を超える。

「この道一筋、たくさんのごどもたちと親御さんに出合いました。拡がってきたつながりを振り返ると、子どもあつて われあり」とつくづく思えます」と言われる。『センセー、私のこと覚えていてくれたの！家庭科の授業で先生から雑巾がけは手に魂を込めて丁寧について教わったこと、私いまでもやってるよ。』
暴れん坊だった男子生徒

が、同窓会には必ず出席してくれて『オレ、先生には苦労かけたからな。肩揉んであげる。』

旅行先の写真を同封して手紙をくれる教え子や生活の様子を事こまかに書いて近況報告をくれる女子生徒。「こんな子ども達くれた手紙や写真など全て保存して



製作中のパッチワークの作品

います。教師冥利につきます。」「趣味として子どもの時から夢中になった手芸をライフワークと心に決め、パッチワーク・キルト製作を始めて30年、これに没頭できる時間がないのも幸せに思えるんです。」

色合わせを主体にテーマを決めて、型紙を作りパッチ製作にかかる。「縫い方も角、丸、三角とありますが手で一針一針縫ってこそ味わいが出るんです。」

「毎日少しでも針を進めないと完成しないので、朝・パッチ・昼・パッチ・夜・パッチ」と復唱しながら愉しんでいます。」

十年ほど前からパッチワーク製作の指導を依頼されて、「同好の仲間が集まるんですがお喋りあり笑いありで和気あいあい、楽しいんです。」

三年前からは作品展展示会を毎年開き、訪れた方々とも新しいつながりを楽しんでおられる。展示会に出品



同好の仲間とともに楽しく

した「カセドラルウィンドウ」と「雪の結晶」は、思い出に残る大作キルトだそうだ。

「有り難いことにこんな仕事していても肩の張る事もなく、めがねもかけずに過ごせます。まだまだキルトをつくり続けていきたい」と語る。

新聞などで報道された下田や松崎での展示会の記事もきちんとスクラップしてファイルに収めている。

人生のつながりを集めたファイル、機会あるたびに見返すことで更につながりを強めて居られる様だ。

(賀茂地区生きがい特派員 土屋寛)



ガイドの心構えは「富士登山」

しげや 幸一さん
（富士宮市小泉）

定年退職後、渋谷幸一さん（80歳）は、体力と脳の劣化を防ぐため、運動、人と接するコミュニケーションの二つを考えました。

ソフトテニスを週二回、朝夕30分のウォーキング。自治会役員など地域に貢献し、「第一回富士宮市観光協会ふるさと文化大学養成講座」終了後ボランティアガイドとして現在に至っています。

今まで約240回ガイドをしてきた経験から「ガイドの心得・渋谷流」があります。これは渋谷さんが自分に言い聞かせているもので他の人に

押し付けるものでは決してありません。

- ①メモに頼らない。（持たない）：読むのではなくて語る。
 - ②わかり易い解説が最も大切
 - ③お客とコミュニケーションをとりながら進める。
 - ④頭の中に多くの引き出しを持つ。（お客の質問に対応）
 - ⑤延々と歴史を一方的に語らない。（客が厭きる）：自分の話に酔ってはいけない。
- 渋谷さんのガイド時に同行した際、「渋谷流」を実感しました。団体から笑い声が聞かれ、熱心に質問する人には丁寧に答え、名古屋のツアー客

だったので尾張や伊勢神宮の事をクイズ形式で話に引き込む。再びバスに乗り込むお客さんが「解説がわかり易かった」「とても勉強になった」「記憶力に感心した」「楽しかった」など感想を言う、その反応が励みになっているそうです。

世界文化遺産・富士山の六つの構成資産を持つ富士宮市では訪れる人の数は桁違いに増えています。

「富士山は日常生活の一部で自分にはそこにあつて当たり前」の存在だが、ボランティアガイドとして案内している、信仰の対象、芸術の源泉として富士山がとても印象深



観光案内所にて



お客さんを引き込む渋谷さん

く身に沁みて感じられる」「頂上まで登ったが、富士登山もボランティアガイドも同じ。麓からそして何も知らない所から上っていく。簡単に考えてはいけないし、甘くみてはいけない」「富士山について新説が出ると勉強する」などこの仕事は奥が深く広い。「朝夕のウォーキングの時もガイドの練習を兼ねてぶつぶつ言いながら歩くんですよ」と笑顔で語る渋谷さんは85歳まで続けたいそうですが、何のその先も元気にガイドなさっている姿が目に見えるようです。

（富士・富士宮地区生きがい特派員 窪田かつ江）



すす竹アートで 魅力の和の作品

はっとり
服部 巖 さん
(菊川市潮海寺)

すす竹を漢字で書くと「煤竹」。その関わりは、「越前竹人形の里」を訪れた時に目にした煤竹に、すぐく値打ちのあることが分かりビックリ。その後偶然このすす竹を手にしたのが30数年も前のことで、解体した家の古材と一緒に燃やされていたものを貰ったのが最初でした。その時は本当に目的もなく、漠然ともつたない…という思いからでした。何年か後「何かに使えないかな？」と、考えるようになったそうです。

煤竹は『すすけて色が赤黒くなった竹』のことです。



日本家屋の藁・茅葺き屋根等に使われていた竹が、生活の中での囲炉裏や煮炊きで立ち上る煙によつて燻されもの。それは100年以上もの歳月をかけて作られた『竹の燻製』なのです。今では建築様式も変わり、手に入れることが困難になってきています。

作品を作る前の作業は：① 屋根裏や天井に使われていた

のですから、埃がすごいこと。その竹を一本づつ綺麗にして磨くこと。②竹が結ばれていた箇所や煙のあたり具合で濃淡があるのでその色分けをすること。この作業は、簡単そう



「自宅横のギャラリー」には、着物の形や富士山を描いたタペストリー、茶道のお道具、一輪挿し、籠などの作品が…

でいて結構至難だそうです。竹で作れるものは何でも挑戦。アイデアが生きた沢山の作品で個展も数多く開催。和の空間であるギャラリーに飾つてある作品はほんの一部です。どの作品も心を込めて作っています。特にタペストリーには思い入れがあります。たけのモチーフを繋いでありますが、一枚の駒の長さは作品によりいろいろです。駒の幅を決めるの



遠州横須賀・ちっちゃな文化展へも出展10年以上参加しています。(H.25.10月)

に試行錯誤だったとのこと。

駒と駒を紐(紐は手染め)で結んでありますが吊るすと駒がよじれて正面を向かない。かなり苦労されたようです。

「作品にはその人の感性・性格がでますからね。」と、作品作りへの思いを語りながら、「これからの人生、どれだけの人とお付き合いができるかー心の広い付き合いをしたいね。」

そして、服部さんのポリシーは『嘘を3回ついた人とは交際しない。服装で人を判断しない』人生観のある穏やかな性格で魅力ある、アト人です。

(小笠・榛南地区担当 生きがい特派員 鈴木 さえこ)

全国初!! 県と市町が協働して「健康マイレージ」を実施中! ～健康づくりをして特典をゲットしよう～

日常生活の中に健康づくりの活動を取り入れている皆様に、楽しみながら、そして特典をもらえる健康マイレージが県下に広がり始めましたので、ご紹介します。

「健康マイレージ」をご存知ですか？

本県では、現在、三島市、裾野市、伊豆の国市、函南町、清水町、長泉町、藤枝市、浜松市の5市3町において「健康マイレージ」を実施しています。

「健康マイレージ」はみなさんの健康を支援する新しい取組みです。健康づくりをして、さらに特典がもらうことができとってもお得です！皆さんも是非参加してください。

健康マイレージ事業の流れ

その仕組みは、次のとおりです。

- ①記録表の入手
- ②健康づくりの取組み等を実施
記録表に記録
- ③記録表を市町に提出
- ④ふじのくに健康いきいきカード
(1年間有効)の受取り
- ⑤カードを提示して協力店 584 店舗から
サービスの提供を受ける。

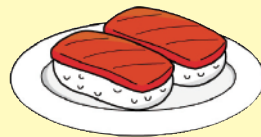
健康マイレージの流れ



特典について

魅力的なサービスが盛りだくさん!!

「ふじのくに健康いきいきカード協力店」には、工夫を凝らした様々なサービスがあります。
平成 25 年 10 月末現在で 584 店舗が登録しています。



サービスの例 旬の握り 1 皿プレゼント、青汁一袋プレゼント、ポイント 2 倍、ぬいぐるみプレゼントなど

利用者の声 (藤枝市より)

映画館でカードを出すと 5 ポイント加算してもらえます。早く満点になって 1 回無料で映画が見られました。とってもお得気分!
50 代女性

いつものスイーツ屋さんでポイントが 2 倍。ポイントを貯める楽しみが増えました。
20 歳女性

仲間との飲み会でカードを提示したら、全員分の飲食代が 5%OFF みんなに感謝された。
30 代男性

ウォーキング用のジャンパーをお得価格で作成。背中に「ふじえだ」と入れて市を PR しています。
70 代男性

健康マイレージや協力店舗の詳細は県健康増進課ホームページを御覧ください

静岡県健康マイレージ

検索

第11回 しずおか健康創造21 ポスター・標語・川柳コンクール入賞作品紹介

県民総参加による健康づくり運動を一層進めるため、今年度は、2分野をテーマとして、作品を募集しました。応募総数は、2,039 件ありました。これらの作品のうち入賞作品について表彰を行うほか、県内各地で展示会を実施するなど、より多くの県民への啓発に努めています。今回は、数多く寄せられた素晴らしい作品の中からそれぞれの部門で最優秀をとった作品をご紹介します。

テーマ1：健康診断

テーマ2：受動喫煙防止

いつまでも元気でいてほしいから

～わたしのため、ほくのために受けて健康診断!!～

きれいな空気を『ありがとう』

～大人へのメッセージ～

ポスター部門

最優秀賞 



沼津市立香貫小学校
増田 楓菜恵さん



浜松市立南部中学校
山本 結璃さん



静岡県立駿河総合高等学校
辻 夏実さん

標語部門

最優秀賞 

健康診断

「いじょうなし」 パパの結果に ママ笑顔

熱海市立第二小学校 齊藤 姫星さん

受動喫煙防止

あかちゃんは けむりいやだと いえないよ

静岡市立中田小学校 松山 颯純さん

川柳部門

最優秀賞 

健康診断

健診で 早く摘みたい 病気の芽

御殿場市 勝又 允子さん

受動喫煙防止

気づかいで きれいな空気の プレゼント

静岡市立宮竹小学校 萩原 令奈さん

介護する人、される人が共に元気に過ごすためのヒント

～家庭介護で困らないために～
介助編② 起き上がり・座る

どこまで手を貸したら良いのかな？



「起き上がる」「座る」は全ての生活行為への出発点ということができます。「寝たきり」から脱却するため、いつもの起き上がり方を知り、やり難い部分にヒントを出して「できる」を増やし、本人の能力を支えましょう。

1 ベッド上で起き上がる

●自分で起き上がる（腕の筋力が必要です。握力の有無で介護者が力を貸す参考になります。）

横向きから・・・寝返りの続きの行為

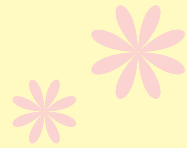
- ①下になった側の腕を60度くらい開き、力を入れ易くします。
- ②頭をお辞儀のように前に出しながら上体を起こし、肘立ちになります。
- ③手のひらを着き、さらに頭を前に出しながら、肘を伸ばします。
- ④上体を起こしながら、手を身体に近づけます。



●介助で起き上がる（ひとつひとつに言葉をかけ、一緒に動くことを心がけます。）

仰向けから・・・体をねじることが出来ない場合

- ①両膝を腹の上まで上げます。
- ②頭を上げ、両手で膝を抱えます。
- ③頭側を下に倒し、反動で起き上がります。



ベッドの頭上げ機能を活用した場合

- ①起き上がることを伝えます。
- ②30度くらいですり落ち防止に足側を少し上げます。
- ③45～60度くらいで背部の圧迫を解除します。
- ④体力に合わせて支持枕を活用して座ります。



2 横向きからベッドの端に座る

●自力で

- ①横向きから肘立ちの姿勢になります。
- ②この姿勢で踵をベッドの端から下におろします。
- ③同時に手を着いて肘を伸ばします。
- ④上体を起こし、安定した姿勢になります。



●介助で

- ①横向きになり肩甲骨を下から、また膝の後ろ側を上から支えます。
- ②頭側を上方向へ、足側を下方向へ傾けます。
- ③下になっているお尻を軸にして回転します。
- ④足の裏が床についた姿勢にしてから手を放します。



（執筆：静岡県介護福祉士会 副会長 飯田 泰子）



「歩行環境シュミレータ」

参加・体験型交通安全講座の「歩行環境シュミレータ」では、横断歩道を渡る疑似体験を行いました。残念ながら、バスの影から出てきた車に引かれてしまった方もおりましたが、良い体験だったとの感想をいただきました。

「健康講座」では、講師と一緒にゲームや頭の体操、ヨガを入れた柔軟体操など、楽しみながら、和気あいあいと、心身ともにスイッチが切り替わったようでした。

9月6日・11日
体験型交通安全講座と
呼吸法・簡単ヨガ

会員様から、「鞍掛山麓に広がる棚田に黄金色の稲穂が周囲の木々に映えて絶景だった。」「ハザ干しの作業も見ることが出来てうれしかった。」「無農薬栽培での蛙やしおからトンボも棲み、心地よさそうで、小山ガイド様の熱意を感じた。」「保存会会長とメンバーの並々ならぬ努力が感じられた。」等の声をいただきました。



森嶋勝美さん撮影

9月19日・25日・27日
鞍掛山麓四谷の千枚田と
鳳来寺山・鳳来山東照宮



佐伯忠夫さん撮影

また、鳳来寺山では、日本三大東照宮の鳳来山東照宮 鈴木宮司様の「狛犬」のお話。満光寺では、徳川家康公の危機を救った「二ワトリ」の話など、興味深く耳を傾けていました。「山びこの丘」での地元の珍しい新鮮食材を使用した昼食も、大人気でした。

恒例となっている「東京宝塚劇場」を観劇。今回は、永遠のヒーロー、怪盗紳士アルサーヌ・ルパンの話題の小説「ルパン、最後の恋」を世界初ミュージカル化。

幻想的で、華麗なステージが展開されました。月組の「龍真咲」^{りゅうまき}、「愛希れいか」^{まなき}率いる、フレッシユな魅力がきらめく、躍動感に充ちたダンシング・ショーも満喫しました。



華やかな雰囲気東京宝塚劇場

10月2日・4日
東京宝塚劇場
アルサーヌ・ルパン

財団会員事業レポート

「はつらつねっとふじのくに」会員募集中!



小林禎子さん撮影

会員様から「地元案内ガイドの市川様の説明がわかりやすく、良かった。」「ゆつくりと歩き、要所・要所で説明をしてくれ、マイクの音声も良く聞こえ、熱心に芦川町の歴史を学べた。」「歩行距離（約2キロ）も丁度良く、あまり疲れませんでした。」「河口湖では富士山も眺め、コキアも色づき、素晴らしい光景で満足しま

した。」「芦川町・河口湖・朝霧フー
ドパークとバランスが良い企画で
した。」「初参加ですが、とても
良い所に来ることができ楽しかつ
た。」「静かな里合いの散策が素
晴らしい計画、良い体験になりま
した。」「等の声をいただきました。
地元の珍しい新鮮食材を使用し
た昼食や、市川様の手作りそば
粉、地元野菜の直売コーナーな
ど、大人気でした。」



深見謙次さん撮影



深見謙次さん撮影



勝呂 武さん撮影

「リフレッシュ健康講座」との合同企画として、「日本文化・景色」「食」「心身」の3つの「美」を堪能しました。
先ず、「葛城北の丸」内で静岡産業大学の館俊樹准教授の楽しい講座で美しい姿勢について学びながら、ゆつたりとしたランチに舌つつみ。続いて、葛城北の丸庭園と小国神社を散策、日本建築と日本庭園、色づき始めた紅葉を鑑賞し、心身ともにリフレッシュな一日を満喫しました。」



健康講座とランチ

10月17日・18日・21日・23日
笛吹市芦川町・兜造りの家並みと石垣の里
〜河口湖コキアの樹海

10月17日・18日・21日・23日

11月18日・25日
『葛城北の丸』ランチ
と健康講座

11月18日・25日

「はつらつネットふじのくに」法人会員紹介

私たちは、はつらつネットふじのくにを応援します

東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

中央静岡ヤクルト販売株式会社

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

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

半世紀以上も前、医学博士の代田稔により、乳酸菌の研究が始まりました。そして、世界の人々の健康を願い、乳酸菌飲料「ヤクルト」が発売されました。以来、人々の健康で楽しい毎日のために、商品と共に健康情報をお届けしています。お客さまに愛される健康応援企業を目指します。



羽立工業株式会社

〒431-0421 湖西市新所3番地

TEL 053-578-1501 FAX 053-578-2724

URL <http://www.hatachi.jp>

健康寿命を延ばそう! 自立体力全国検定

自立体力全国検定は、歩く・着替える・家事をする・起き上がるなどの4つの動きを基本に15分でチェックする「日常生活を測る体力テスト」です。知らない間に進んでしまう体力の衰えを、客観的に分析します。2月1日(土曜)に開催されるふれあい交流会(会場: グランシップ)で、参加費無料で体験できます!



静岡県ボウリング場協会

〒422-8033 静岡市駿河区登呂3-1-1 静岡新聞社内
TEL 054-260-6560 FAX 054-260-6561
URL <http://www.bpas.jp/>

「全国長寿ボウラー番付」は今年で18年目を迎えるここ数年番付掲載者が急増。その理由は、①高齢者向け教室や体験教室等に参加し、趣味として楽しむ方が増加。②女性ボウラーの増加。③健康志向の高まりとともに番付ボウラーを目指す方の増加。④番付人気に伴い登録センターの増加。今年度は101歳横綱が2名。東の横綱の吉野さん(岐阜)は86歳、西の横綱の岡田さん(静岡)は62歳でボウリングを始めたそうです。

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。



法人会員

株式会社アイ/株式会社アプライズ/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/株式会社静岡情報処理センター/株式会社スポーツ・ウエルネス総合企画研究所/星光社印刷株式会社/タキスポーツショップ/株式会社竹酔/中央静岡ヤクルト販売株式会社/株式会社テクノ・マイル/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/トップツアー株式会社静岡支店/羽立工業株式会社/株式会社フューチャーイン静岡支店/静岡県ボウリング場協会/松本印刷株式会社/わしず観光サービス (五十音順)

財団だより

公益財団法人しずおか健康長寿財団

〒420-0856 静岡市葵区駿府町1番70号
Tel 054-253-4221 Fax 054-253-4222
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

ご来場をお待ちしてま〜す



世代を超えた
絆づくり!

すこやか長寿祭

お楽しみ抽選会 ご来場者の中から
抽選で健康グッズを
10名様にプレゼント!!

ふれあい交流会

第14回熟年メッセージ大会

梨花幼稚園



倭鼓舞琉



ファッションショー



入場無料
(申込不要)

四季を歌う会



開催日時 平成26年2月1日(土) 11:00~15:45

会場 グランシップ「中ホール・大地」静岡市駿河区池田79-4

中ホール大地 12:30~15:45

◆太鼓演奏(わらしな太鼓)
倭鼓舞琉(わこまる)

◆開会セレモニー

◆感動の共有・笑顔の継承

**第14回熟年メッセージ大会
優秀賞作品の表彰、作品発表**

今回も多くの作品が寄せられました。
素晴らしい受賞作品の発表をお聴きください。

◆鼓笛隊演奏

梨花幼稚園マーチングバンド&Rikaマーチングアカデミー

◆吹奏楽演奏

静岡市立東豊田中学校 吹奏楽部

◆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発表

◆シニアコーラス

四季を歌う会

1・2階エントランス 11:00~15:30

◆ねんりんピックよさこい高知2013美術展受賞作品展示 (洋画部門と写真部門で厚生労働大臣賞を受賞)

◆第16回すこやか長寿祭美術展県知事賞受賞作品展示

◆第11回しずおか健康創造21ポスター標語川柳コンクール優秀作品展示

◆60才からの体力テスト「自立体力全国検定」体験 ◆ニュースポーツ(ディスコン)体験

◆似顔絵コーナー ◆アロママッサージ

ふじのくに 健康長寿サミット

静岡県や全国の健康づくりの事例を参考にして、一緒に健康づくりを考え、健康寿命を延ばしませんか？

日時 平成26年2月17日(月) 午前10時30分～午後3時30分

会場 グランシップ中ホール・大地

内容 午前の部「健康づくり活動発表会」

県内の健康づくり活動団体や市町による取組発表

- 【団体】東伊豆町健康づくり食生活推進協議会
 函南町食生活改善推進協議会
 島田市健康づくり食生活推進協議会
 熱海市げんきひろめ隊
 湖西市はつらつ体操リーダー

【行政】三島市、掛川市、袋井市

午後の部

「平成25年度健康づくり活動に関する知事褒賞表彰式」
 「健康づくりに関する先進事例の紹介」

発表者 第1回健康寿命をのぼそう!アワード受賞者
 三菱電機㈱、熊野で健康ラボ、藤枝市、静岡県

詳しくは静岡県健康増進課のHPを御覧ください。

[ふじのくに健康長寿サミット](#)

[検索](#)



食育に関する講演会、鼎談のほか、各地域で食育活動を実践している関係者が一堂に集まり、取組を紹介します。試食や体験コーナーもあります！

日時 平成26年2月22日(土)、23日(日)午前10時～午後4時

会場 アクトシティ浜松 コンgressセンター2・3階

テーマ 地域の食材や食文化に触れ
 「食を知ろう!つくろう!楽しもう!」

内容 1 講演会(事前申込制)

- 基調講演 「世界の無形文化遺産に登録された和食文化」
 静岡文化芸術大学学長 熊倉功夫氏
 鼎談 「和食文化(静岡型食文化)の継承」
 熊倉功夫氏
 伊東隆仁氏(鴨江茶寮いと半)
 池島千恵子氏(浜松市立引佐南部中学校)

2 食育PRブース

ふじのくに「食の都」づくり仕事人コーナーほか、試食や体験など、楽しい内容が全23コーナー!!

詳しくは静岡県健康増進課のHPを御覧ください。

[ふじのくに地域食育フェア](#)

[検索](#)

伊豆長岡温泉 寿荘

1泊2食付 **基本料金 6,535円～** (消費税・入湯税込み)

《静岡県内の60歳以上・身体傷害者・母子家庭の方は基本料金で宿泊できます》

お得なパックプラン料金 14名様以上

1泊2食+昼食、送迎バス、ドリンクサービス付

地区例	パック料金お1人様あたり
沼津市(旧戸田村を除く)	9,100円
富士市	9,700円
静岡市(葵・駿河区)	11,200円
浜松市	14,200円

土、日、祭日は500円～1,000円アップになります。
 有料道路の通行料はおお客様のご負担になります。



全景



大広間食事処イメージ

他にもお得な
 各種プランがございます

詳しくはお電話、ホームページ等でお問い合わせ下さい。

電話 **055-948-0026**

〒410-2211 伊豆の国市長岡73

FAX **055-948-3955**

<http://www.izu-kotobuki.com/>