

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~

【目次】

2P/財団事業紹介「熟年メッセージ静岡大会2010」

3P/想いの広場「健康づくりと地域の支え合い」
静岡県老人クラブ連合会 会長 榎室 清三

4P/特集 健康講座「医者のつぶやき」静岡県健康長寿財団 理事長 佐古 伊康

6P/やさしい介護「ビデオ・DVDを利用して介護の勉強をしましょう!」
静岡県介護実習・普及センター

7P/すこやかカフェ「生きがいづくりが健康長寿への道」静岡県総合健康センター

8P/特派員だより①「開国のまちをガイドする!!」
下田ボランティア・ガイド協会 会長 加瀬 國衛さん

9P/特派員だより②「定年後の自己実現「日本縦断てくてく旅3千km」に挑戦」
望月 五郎さん(静岡市)

10P/特集「昔ながらの風景を守っていききたい」大東安福田倶楽部 代表 鈴木 芳治さん

11P/財団行事のお知らせ「すこやか長寿祭マラソン大会参加者募集」「介護講座のご案内」

2010年4月 46号

春



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 県総合社会福祉会館内

TEL.054-253-4221 FAX.054-253-4222 URL: <http://www.shizuoka-chouju.jp/>

熟年メッセージ静岡大会2010

平成22年1月9日(土)

グランシップ中ホール「大地」において「熟年メッセージ静岡大会2010」を開催しました。本大会は、熟年世代がこれまで培ってきた経験、知識をもとに社会への提言やこれからの生き方などを主張する大会で、今回で10回目となります。

県内外から応募のあつた54点の作品の中から第1次書類審査、第2次発表審査を経て選ばれた7名の出場者が、約600名の



グランプリ・MEP賞/藤田 保代

観覧者の前でパフォーマンスを交えながら、それぞれの熱い想いを発表しました。

グランプリは、南京玉すだれで慰問活動を行い、それを通して感じた、熟年期を有意義に過ごすための3箇条を次に伝えたい藤田保代さんの「熟年パワーで人生ますます若返り」が受賞されました。

準グランプリには、コーラス活動を通じて施設や病院を訪問、歌の存在が自分に生きる力をつけ、次世代に童謡等を歌う輪を伝えていきたい金子雅子さんの「私が伝えたい、一歩踏み出し」が選ばれました。

メッセージ発表後は、テレビでもお馴染みの服部幸應先生による「食育のすすめ 大切なものを失った日本人」と題して、講演を頂き、会場は大いに盛り上がりました。



ユニーク賞/小川 令子



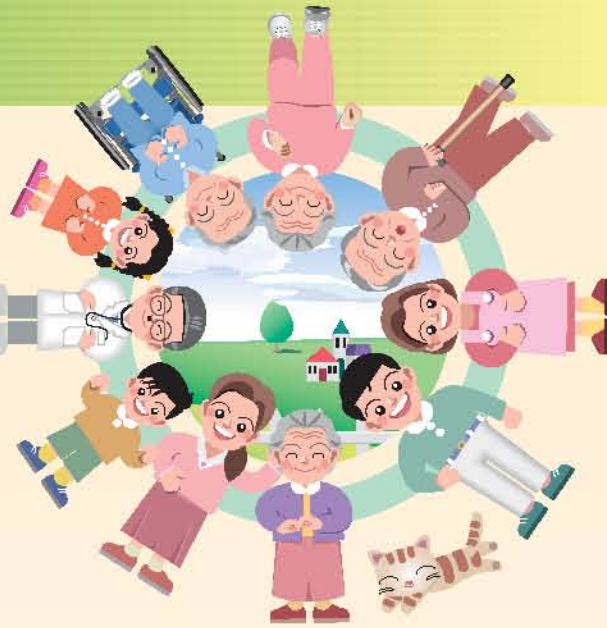
準グランプリ受賞者/金子 雅子



特別講演/服部幸應先生

熟年メッセージ受賞者

- ◆グランプリ・MEP賞
藤田 保代「浜松市西区」
- ◆準グランプリ
金子 雅子「静岡市清水区」
- ◆ユニーク賞
小川 令子「熊本県熊本市」
- ◆はつらつ賞
渥美 滋「裾野市」
柴田 義昭「愛知県刈谷市」
鈴木 直「田方郡函南町」
藤牧 龍彦「静岡市清水区」



健康づくりと地域の支え合い

静岡県老人クラブ連合会
会長 福室 清三



Profile

執筆者のプロフィール

大正12年 2月15日生まれ
昭和15年～19年 横須賀海軍工廠勤務
昭和19年～20年 陸軍衛生兵入営、復員
昭和25年～54年 中外鍼灸(株)勤務
昭和57年～平成12年 静岡県立土肥高等学校後援会長
昭和58年～平成11年 土肥町議会議員、議長
平成12年～16年 静岡県大に警察署協議会長
平成16年～20年 伊豆市老人クラブ連合会長
平成20年～現在 静岡県老人クラブ連合会長

老人クラブ 入会方法

入会する際は、地域の単位の老人クラブに直接申込んでください。最寄りのクラブがわからないときは、住所地の市町老人クラブ連合会事務局または、老人クラブ連合会(☎054-254-5225)にお問い合わせください。

人間の身体の仕組みは、六十兆もの細胞から成り立っているとされる。その細胞は、人体を維持するために生涯の間分裂と新生を繰り返して続ける。しかし、青年期を超え、頃から逐次新生の活動が衰え、人は壮年期に入ってからその兆候を微妙に意識するようになる。

さらに、加齢と共に体内の細胞の新生の度合いが衰え、老廃物となつて体内に残るが、その多くは排泄される。それに伴い、体力と視力、聴力、嗅覚が徐々に衰え、このことが障害となつて成年期と違った所作となり、人はいわゆる「老い」を自覚することとなる。

「老い」の表れは、個人差はあるものの誰もが避けては通れない人生の道程で、高齢になれば早晩訪れることになる。医学の知識はないものの日頃感じることである。

現在、県下で65歳以上の

高齢者は八十八万人を数え、これからも増え続けるという。顧みるに、この世代の人たちは戦中・戦後を通じて、かつてない苦難の道を歩み、現在がある。そうした世代の人たちが集まつて、ようやく安堵した憩いの場が「老人クラブ」だと思ふ。

近年、私たちの最寄りの地域は、かつての隣組のような連帯感が薄れていく傾向があると言われる。現実には何か近所に出来事があつても寄り合う機会が少なくなつた。近隣でも若い世代が他所で生活するため、高齢者だけの家族が多くなつた。特に過疎が進む地域では、予想以上に高齢化が進んでいる。このような時こそ「地域の支え合い」として老人クラブの活動が期待されると思う。

クラブの会員の多くは、職場の現役を終え、仲間でのスポーツや趣味の集い、四季を通じての旅行等多くの交流の場がある。県老連

主催の秋のグラウンドゴルフ大会には、県内各地から五百人の選手が集い日頃の技を競う。女性の集いでは、使われないタンスの中の着物類をリフォームしたファッションショーが賑やかに催され、往年の面影も彷彿させながら華やかな舞台が披露される。また、地域においては、初詣、花見の旅、優勝杯を競うスポーツ大会、公民館や神社等の清掃奉仕、一人暮らしのお年寄り訪問等、地道な活動が続けられている。一方、高齢者が健康を維持することは、自らの医療費の軽減と同時に国民医療費の低減にも通ずる。足腰を鍛えるウォーキングや仲間との話し合い、読書、文字を書く等自助努力の方法は身近にある。これらを活用できるのが、老人クラブの仲間との交流である。クラブを指す「自らの健康づくり」と「地域の支え合い」は、地域における豊かな心と健康な身体を育み、「老い」を先送りする最善の道筋だと信じている。

医者をつぶやき

しずおか健康長寿財団 理事長

佐古 伊康



最近、インターネット

のツイッター利用者が増加し、鳩山首相もその一人という。ツイッターでは四百字以内のツイート（つぶやき）に対して、他者の反応が書き込まれ、相互の間にゆるやかなコミュニケーションが生まれる。筆者も字余りのつぶやきを試してみたい。

（その1）

糖尿病で治療中の中学時代の同級生との会話。
「現在のグリコヘモグロビン値は？」
「8パーセント前後」
「運動と食事に気をつけている？」
「努めて歩くようにしているが、食事は余り気にせず、アルコールも多少飲んでいる」
「アルコールをやめ、夕食は量を減らして野菜

を多くし、食事は良く噛んで食べたら？」
「成程。私の主治医は薬を呉れるが、生活指導はそんなにしてくれないよ」
「何故、生活指導が少な

回らなくなるのだよ」

「そう言えば、最近オーストラリアから帰国した友人は、あちらでは投薬前に生活指導をうるさい位されたと言っていたよ」
（その2）
「昨年、軽い脳梗塞を患った中年患者の話を標準体重を目指して、食事療法と運動療法の指導と投薬を続けてきた。

「先生、一年経ったので、一度MRIで脳を調べてくれませんか？」
「何のために？」
「再発したら困るので」
「血管が狭くなっていたらどうするの？」
「……」
「要望に沿いたいのが、私は僻けが下手な医者でね。脳血管が狭くなっているても簡単に拡げる方法はないですよ」
「そうですか……」

「そんなに心配なら、脳梗塞の予防には生活習慣を改善する方がもっと

大切で安上がりですよ」
「はい、分かりました」
しかし、いまだに肥満は改善せず、高血圧症も糖

尿病も良くなっていない。

多くの検査は、現状を知る有力な手段ではあるが、将来を完全に予測できるわけではない。結果次第では、現在の医学では解決手段がなくて

悩むこともある。かつてはなす術がなかった心筋梗塞が、現在では狭くなった冠動脈を拡げることが可能になっている。

「病気の予防に努めていると、将来、医学の進歩

の恩恵に与れる可能性もあるのだが」

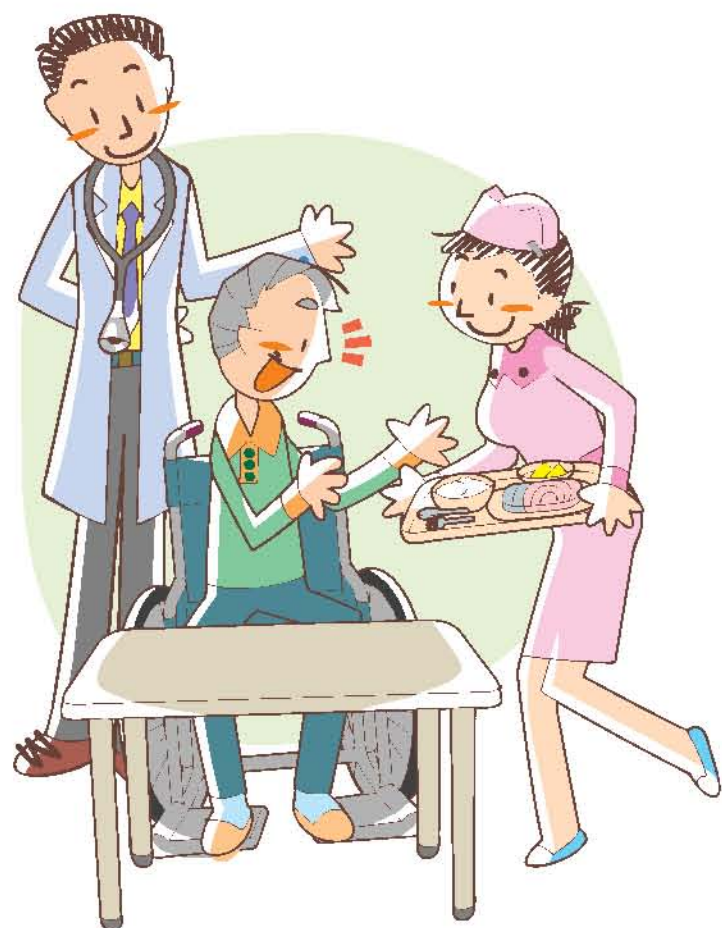
（その3）

うつ病で通院中の患者との会話。

「薬に頼るよりも、心理療法を受けたら？」
「眠れないから、薬をくれる医者に行きたい」
「働いていないのなら何時でも眠れる。外出して身体を動かし日光に当たると、薬に頼らなくても眠れるのだが？」
「そうですね……。でも、外出したくない」
「うつだからそれは分かる。でも、部屋に閉じこもって天井ばかり見ているら、考え事の堂々巡りで、出口が見えないよ」
「でも、眠っているのが楽なので……」
誰でも嬉しい時には気分は高揚し、悲しい時

には落ち込む。最近、うつ病患者が増えている。うつ病と診断される気分障害の中には、適応障害や気分変調症などの抑うつ状態の人が含まれている。
「軽い抑うつ状態ならば、心理療法によって心をケアし、必要最小限の薬物を適正使用することにしては？」

社会保障制度・国民皆保険制度の理念を想起したい。現在は必ずしも未来を保証するものではないが、未来は現在の所産である。人それぞれに、現在の自立・自助が実りある未来に繋がることを期待させる共助・公助社会が求められている。昨今の社会・医療環境に、心が通う「相互信頼・共感・共鳴」の暖かい人間関係が望まれる

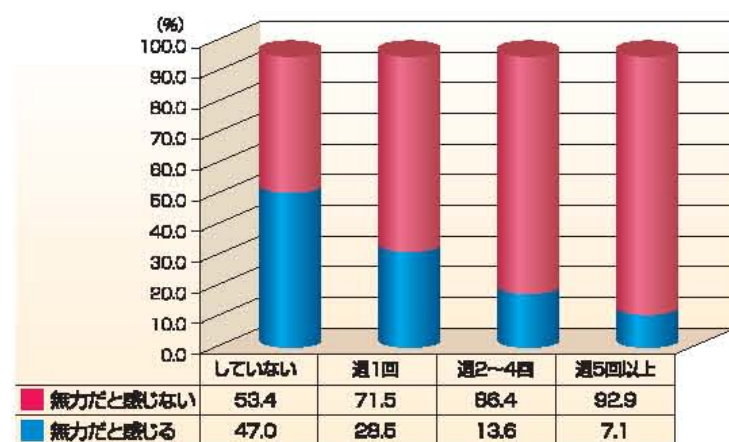


生きがいづくりが健康長寿への道 「静岡県高齢者生活実態調査」の結果から

日本は、急速に高齢化が進み、今や世界一の長寿国となっています。
元気な高齢者が増える一方で、閉じこもり高齢者の社会問題化が危惧されています。
静岡県高齢者生活実態調査は、高齢期の県民が寿命を迎えるまで、
いかにして長く活動的に生活できるかを知るために平成11年から実施されました。
平成20年には、5706名対象に調査を行いました。今回は、その結果の一部を紹介します。

「ボランティア活動は、自分が何かの役に立っていると実感できる機会」

この図は、「自分が無力だと感じることはありませんか」という問いと
ボランティア活動の参加頻度の関係を表しています。
ボランティア活動に多く参加している人ほど、無力感を自覚する人が少ないという結果が出ていました。
その他、市民講座や趣味の教室など、学習的活動を行っている人も、
行っていない人に比べて無力感を自覚しにくい傾向にありました。



無気力感の有無とボランティアの参加頻度

「外出を多くし、意欲的な生活を…」

高齢者、特に定年退職後の人の場合、今までより社会的役割が減少し、
家に居ることが多くなるかと思えます。週5回以上のボランティア活動を行っている人は、
行っていない人に比べて無力さを感じない生活が維持できる可能性が4.5倍となっており、
社会的役割の維持が高齢者における意欲的な生活の鍵となりそうです。
また、外出頻度についても同様に、週5回以上の外出は、家に殆どいる人に比べて
無力さを感じない生活が維持できる可能性が高く出ています。
身体機能の低下が避けられない高齢期こそ、外出機会を多くもち、
さらに社会的役割を維持させることが、いつまでも元気で意欲的な生活を送っていく上で重要です。

静岡県総合健康センター ☎055-973-7001・7002
(静岡県三島市谷田2276)

ビデオ・DVDを利用して 介護の勉強をしましょう!



静岡県介護実習・普及センターでは介護の勉強・研修などに活用していただける
ビデオ・DVDの貸し出しを無料で行っております。遠方で来所されるのが難しい方は郵送での貸し出しも行っております。(返却時の送料はご負担願います)

●貸出ビデオ・DVDの一覧の郵送希望、お問合せなどお気軽にお電話ください

オススメDVDの紹介

○貸出は、1回につきビデオテープ・DVD合わせて3点までです。
○貸出期間は2週間までです。

「基本介護技術」〈DVD3枚組〉

日々の介護に必要な知識と技術を知ることができます。

【内 容】

- 介護者の健康管理 ●ベッドメイキングの方法 ●体位・姿勢交換
- 移動の介護 ●衣服着脱の介護 ●入浴の介護
- 身体の清潔 ●食事の介護 ●排泄の介護 ●緊急時の介護



「認知症の基礎知識とケア」〈全5巻〉

認知症は身近な病気です。基本からケアまで学びます。

【内 容】

- 認知症の症状と理解 ●認知症の早期診断と治療
- 認知症のリハビリテーション ●人権の擁護と施設のリスク管理
- 認知症の支援～ケアの手がかりと周辺症状への対応～



★平成22年度介護講座パンフレットの郵送希望も受け付け中! お気軽にお問合せください

静岡県介護実習・普及センター
(静岡市葵区駿府町1-70 県総合社会福祉会館4階)

☎054-273-7876

定年後の自己実現 「日本縦断てくてく旅3千km」に挑戦

望月 五郎さん(静岡市)

「度々しかない人生、このまま終わっては悔いが残る」――60歳で定年退職した時、望月五郎さんはそう思った。そして3年後、夢だった全国縦断徒歩旅行を敢行。昨年5月に日本最北端の北海道稚内市の宗谷岬からスタートし、4カ月をかけて、九州最南端の佐多岬に到達。3千kmを1日平均25kmのペースで踏破した。宿泊は、ほとんどが飛び込み。宿の多い駅周辺や国道沿いの市街地に夕方到着できるよう、ルートを選んだ。夜は電車や車の騒音に敏感になり、熟睡できた日は一度もなかった。夕食は宿周



秋田県館代の駅前旅館前で(38泊目)

「度々しかない人生、このまま終わっては悔いが残る」――60歳で定年退職した時、望月五郎さんはそう思った。そして3年後、夢だった全国縦断徒歩旅行を敢行。昨年5月に日本最北端の北海道稚内市の宗谷岬からスタートし、4カ月をかけて、九州最南端の佐多岬に到達。3千kmを1日平均25kmのペースで踏破した。宿泊は、ほとんどが飛び込み。宿の多い駅周辺や国道沿いの市街地に夕方到着できるよう、ルートを選んだ。夜は電車や車の騒音に敏感になり、熟睡できた日は一度もなかった。夕食は宿周



旅をともにしたウォーキングシューズと

自分の見つめ直す総合学習になりました」と力を込める。望月さんは、旅で感じたことを、次代を担う子供たちや若者にも伝えたいと考えている。全国を縦断中は、訪れた土地の名所を携帯電話で撮影し、地元の静岡市立松野小学校の子供たちへメールで送った。帰省後も、旅先で知り合った「歩き」の授業をしていた高校の先生などの依頼で、北海道や九州まで話に行った。今後も依頼があれば「全国どこでも無料で出向きます。どんな声をかけてほしい」とのことだ。5月にこの体

験を本として出版する予定になっている。望月さんは若い時からスポーツマン。現在は、健康づくりにと、マラソンや卓球に熱中している。「定年後は、自分らしく暮らし、現役時代とは違う舞台で自己主張したり、少しは社会のお役に立つことをしていく。そんな生き方があっていい」と望月さん。これから定年を迎える人も、望月さんの挑戦をぜひ参考にしてほしい。

(静岡地区生きがい特派員 田中 遼子)

購読の依頼・問い合わせは、望月さん(05412941647)までどうぞ。

開国のまちを ガイドする!!

下田ボランティア・ガイド協会 会長 加畑 國衛さん(下田市)



黒船祭で知られる下田は、江戸時代の終わりに、日本で最初に外国船の出入りが許され、アメリカのペリー提督が上陸した港です。その歴史の数々が点在する「開国のまち下田」の史跡を案内するボランティアガイドがいます。それは「下田ボランティア・ガイド協会」の会員の皆さんです。このボランティアガイド協会をまとめながら、自らもガイドして歩く会長の加畑國衛(かたべくにゑ)さん(72歳)にその足跡をお聞きしました。

「下田ボランティア・ガイド協会」は、平成12年から始まった「下田市ガイドボランティア養成講座」の第二期生の受講者20人が中心となつて、平成13年に設立されました。以来、ガイドを積み重ね、これまでに7万人を超える観光客に、開国にまつわる歴史を史実に忠実な解説をすること、下田のすばらしさを伝承しています。ちよとNHKの大河ドラマ「竜馬伝」で下田が出てく

現在の会員数は、60歳代から80歳代の33人(男19人、女14人)で、平均年齢は70歳です。1人がガイドする日数は月平均5日前後と少ないです。課題や目標をたずねると、ここ数年の「養成講座参加者」が5人程度と減少していることから、今後のガイド養成が課題となっていると、やや心配な答えが返ってきました。一方で、地元の小・中学生にもつと下田の歴史を学んで、外に向けて下田のよさをアピールできるようにと、下田ボランティアガイドを活用した「郷土史を勉強する機会」を設けて欲しいと、下田市教育委員会に申し入れをしていると目を輝かせて答えてくれました。

「下田が好きで、下田をもっと知りたいという思いがガイドボランティアの出发点」と力説する姿は、観光都市下田を裏で支える、まさに地域リーダーとしての誇りに満ちているように見えました。

(静岡地区生きがい特派員 山本 豊)

マラソン大会参加者募集

第21回 静岡県すこやか長寿祭スポーツ大会

開催日 5/22(土)

開催要項

- 主 管 財団法人 しずおか健康長寿財団
- 参加資格 静岡県内に在住する60歳以上の健康な者
(昭和26年4月1日以前に生まれた者)
- 募集人員 3kmの部、5kmの部、10kmの部 各80名(先着順)
- 会 場 草薙総合運動場 陸上競技場
- 参 加 料 500円(ゼッケン、保険料を含む)
- 申込締切 平成22年4月20日(火)
- そ の 他 本大会は、「ねんりんピック石川2010」の静岡県、静岡市の代表選手の選考会を兼ねています。

【問合せ／お申込み先】

財団法人 しずおか健康長寿財団 ☎054-253-4221 ☎054-253-4222



介護講座のご案内

はじめての介護基礎講座

定員:30名
時間:10:00~15:00介護は突然
やってくる!

会場:静岡県介護実習・普及センター研修室、介護実習室(静岡市)

講師:介護支援専門員、看護師、管理栄養士、歯科医師・歯科衛生士など

No.	内 容	開催日
①	介護保険制度について、認知症サポーター養成講座	5/12(水)
②	身体の動かし方、着替え・シーツ交換(※車椅子や福祉用具についても学ぶ)	5/19(水)
③	高齢者の食事、口腔ケア	6/ 2(水)
④	床ずれにならないために、排泄について	6/ 9(水)

要 望 講 座

定員:10~30名
時間:平日10:00~16:00の間

皆さまのクエストに対応する講座です。

当センターの介護実習室にある福祉用具等を使用して各種実習も体験できます。

また、皆さまの身近な会場にも出張いたします。まずは、ご相談ください。

【お申込み先】静岡県介護実習・普及センター

☎054-273-7876

「昔ながらの風景を
守っていきたい」

大栗安棚田倶楽部 代表 鈴木 芳治さん(浜松市天竜区)



浜松駅から北へ車で約1時間半(距離にして約50km)の浜松市天竜区大栗安で、「昔ながらの風景を守っていきたい」という思いで、棚田の保全活動をされている「大栗安棚田倶楽部」代表の鈴木芳治さんご自宅を訪ね、活動内容などをお伺いしました。

最初に活動を始められたきっかけを伺うと、平成11年に日本の棚田百選と静岡県棚田等十選に選ばれました。しかし、集落全体が高齢化し、休耕田も増えてきたため、何とかしたい、この棚田を守っていきたいという思いで始めたそうです。農家が高齢化していることもあり、みんなで協力して守っていかなければというところで、都市部にボランティアを募集したり、静岡県が進める「社一村運動」で企業

の社員からもボランティアに来てもらっているそうです。春の田植えや秋の収穫を主に、約200人のボランティアに支えられて、棚田の維持管理をして守っています。ボランティアの年齢層は中学生から高齢者と幅広い。次に、活動内容のことを伺うと、田植えや草刈り、道路の清掃、稲刈りなどですが、平日は、地元の若い人も外に勤めに出ているので、主に土日にしています。毎年、ボランティアが参加する時には、50人くらいでいっせいにやっています。それと、毎年11月くらいに「大栗安棚田ウォーク」を開催しています。浜松の都市部の住民にも参加していただき、棚田の周りを散策したり、地元食材を使った昼食を一緒に食べたり、しめ縄づくりをしています。

さらに、やりがいや良かったこと、また逆に大変なことを伺いました。「昨年度、第1回静岡県景観賞の優秀賞を受賞しました。自分たちが棚田を維持してきたことが評価されて良かったと思います。大変なことは、百姓全般的な仕事が大変なんです。笑」これから先も農家の高齢化がすすみます。休耕田が多くなることを心配しています。最後に、鈴木さんに今後の豊富を伺ってみました。30年くらい前のこの地域は、家の前にみんな棚田があり、家族が暮らしていく生活の一部分としての位置づけがあった。この地域は山間地で、過疎・高齢化が非常に進んでいます。また、棚田は機械が入れず手作業中心ですから、保全していくには条件的に恵まれていません。そんな中で、お金や物を追い求めるだけでなく、一度壊れたら一度と取り返せないこの自然と、家の前に田んぼが広がる昔ながらの農村の風景を、維持している人たちが居ることを理解して欲しいと思います。



そして、「この棚田を、地域の歴史を伝える文化遺産として、次の世代に渡していきたいと思っています」と語ってくれました。今回の取材をさせて頂いて感じたことは、「棚田での米などの収穫量は多くはなく、負の財産ではあるが、大雨が降っても田に水を溜めて、上の田から下の田へとゆっくり水を流し、洪水を起こしにくくする機能の他、土砂崩壊を防止するなどの多面的機能を持っている。こうした私たちの暮らしや環境に大きな役割を果たしている棚田を守り抜くことに意義がある」と語る鈴木さんの眼の奥の中に強い意気込みと決意を感じました。

本日はお忙しいところ、快く取材をさせて頂きましてありがとうございます。

浜松市天竜区大栗安 鈴木 芳治 さん

小松、熊本、鹿児島に加え路線拡大 静岡⇄札幌 | 静岡⇄福岡 4月1日、路線開設。



静岡から北海道、北陸、九州へ、 空の旅はフジドリームエアラインズで。

ねんりんピック石川2010 今秋開催

第23回全国健康福祉祭いしかわ大会が開催されます。
会期：平成22年10月9日（土）～10月12日（火）

FDA なら石川県小松空港まで 55 分！

FDA の最新鋭ジェット機エンブラエルなら、片道 55 分。
富士山静岡空港は便利な駐車場 2000 台無料！

航空券のご予約・ご購入は

フジドリームエアラインズ

検索

www.fujidreamairlines.com
24 時間（年中無休）



050-3786-0489 FDA コールセンター
営業時間 8:30～19:30（年中無休）

FDA コールセンターまたは、お近くの旅行会社にお問い合わせ下さい。
※一部の旅行会社では取り扱っておりません。

あなたの夢を翼でつなぐ。

