

すこやか長寿

84号
2019年秋
10月

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～



第32回全国健康福祉祭和歌山大会
ねんりんピック紀の国わかやま2019

あふれる情熱 はじける笑顔

2019年11月9日(土)～12日(火)

特報

ねんりんピック紀の国わかやま2019 静岡県代表選手決定!

健康はつらつゼミ

進歩した「ハードルの低い」糖尿病治療 放置しないで早期の治療を!

表紙の説明

ねんりんピック紀の国わかやま2019が11月9日(土)～12日(火)に開催されます。
「あふれる情熱 はじける笑顔」がテーマです。

大会期間中には、スポーツ交流大会や文化交流大会(27種目)、美術展(6部門)が行われ、全国から約40万人が参加予定です。静岡県からは厳しい予選会を勝ち抜いた165名が全種目に出場します。

原義廣団長(水泳)、富樫昭弘旗手(卓球)のリーダーシップのもと、「令和」になって初めての大会で、優勝を目指します!



向って右から富樫昭弘旗手、原義廣選手団長、佐古伊康理事長、決意表明の伊奈和子さん・上総満雄さんです。

憩いの広場

美術館は「すこやか長寿」に有効か

静岡県立美術館 木下 直之 館長 3

特 報

ねんりんピック紀の国わかやま2019 静岡県代表選手決定!

団長・旗手あいさつ 4
静岡県選手団一覧 5
美術展出品作品 7

健康はつらつゼミ

進歩した「ハードルの低い」糖尿病治療 放置しないで早期からの治療を!

静岡県赤十字病院 糖尿病・内分泌代謝科部長
(浜松医科大学 内科 臨床教授) 村上 雅子さん 8

地域密着情報

特派員だより① いつまでも健康で輝ける場を求めて 五十嵐秀夫さん(小山町) 10
特派員だより② 通いの場「ふれあいの場・野いちご」で地域の支え合い活動 吉永京子さん(吉田町) 11
特派員だより③ 世界の平和を願って 高柳孝子さん(湖西市) 12

健康づくりのポイント

運動のススメ

静岡県健康福祉部健康増進課 13

しずおか健康いきいきフォーラム21 構成組織やサポーターとともに

学校での健康教育を支援 14

健康長寿の3要素実践教室

長寿力向上教室 15

財団会員事業レポート

6月 国立能楽堂 薩摩守 藤栄 公演
6月 高天神城址散策と天井画の永福寺&紫陽花の本勝寺
7月 劇団四季 横浜公演「パリのアメリカ人」 16
7月 アサヒ飲料富士山工場見学と深良用水・箱根芦ノ湖畔ウォーク 17

財団だより

参加者募集(大腰筋マシン教室、いきいき運動教室) 17

健康長寿の3要素(運動・栄養・社会参加)だより No.6

足腰をきたえてロコモを予防しましょう! 18



がんばれ! 静岡

©静岡県
生きがいと健康づくり
イメージキャラクター
ちゃっぴー

美術館は「すこやか長寿」に有効か

静岡県立美術館

きのした なおゆき
木下 直之 館長



プロフィール

1954年 浜松市生まれ
東京藝術大学大学院中退、兵庫県立近代美術館学芸員
東京大学総合研究博物館助教授
東京大学大学院教授を経て、2017年より現職
東京大学名誉教授、日本動物園水族館協会顧問
2015年 春の紫綬褒章

かならずしも心身ともに「すこやか」とはいえない私が本誌への寄稿を求められるとは夢にも思わなかった。あわててバックナンバーをひもとくと、前号は静岡県看護協会会長、前々号は静岡県薬剤師协会会长がこの欄にお書きになっていく。なるほどこれは静岡県立美術館館長への依頼であって、私が浜松駅前の薬屋の子どもだったと知っての依頼であるはずはない。だから館長という立場から、美術館は「すこやか長寿」に効くかという話をすればいいのだろうと考えた。答えは半分イエスだ。

薬剤師会会長の「ぜひ、あなたのかかりつけ薬剤師」をお持ちになってください（本誌82号）という提言を読んだら、町の薬剤師だった父の姿が思い浮かんできた。まさに「かかりつけ」られることを天職と考

えて、父は白衣姿で店頭に立っていた。亡くなった時、同じ町内に支局のあった読売新聞が「町の世話役さんの死」という記事を書いてくれた。それはもう37年も前の話だが、父の面影は消えない。しかし、その面影は私の死とともに消える。記憶とはそのようなものだろう。

それに抗う人たちがいつの時代にもいる。死者の面影をこの世に永遠にとどめようとして肖像画や肖像彫刻が生まれ（祭壇の遺影もそれにあたる）、その行いを忘れまいとして歴史画や記念碑や記念建造物が生まれる。

今年の初夏、静岡県立美術館では「古代アンデス文明展」を開催したが、その会場にはミイラも展示された。ミイラは紛れもなく人であり、美術品ではない。しかし、死者をこの世にとどめたい、あるいはもう一度よみがえらせたいたいという生者のさまざまな思いが死者に手を加える。驚いたことに、定期的に取り出しては、衣服を着替えさせたミイラもあるというから、実はまだ死んではいなかったのかもしれない。

私たちが「美術」と呼んでいるものの多くは、人が死と向き合う中から生まれてきた。仏像がそのわかりやすい例だろう。美術館は仏像に光を当て、美術作品、彫刻作品としてすみずみまで見ることを許したが、本来は暗がりの中で手を合わせて拝むものであった。

死を受け入れる、死と折り合いをつける、死を忘れるな（メントモリ）、古来のこうした無数の企てから美術は生まれてきたともいえるのだから、それらと静かに向き合う美術館では自ずと心「すこやか」になれる。

特報

ねりんピック紀の国わかやま2019 静岡県代表選手決定!

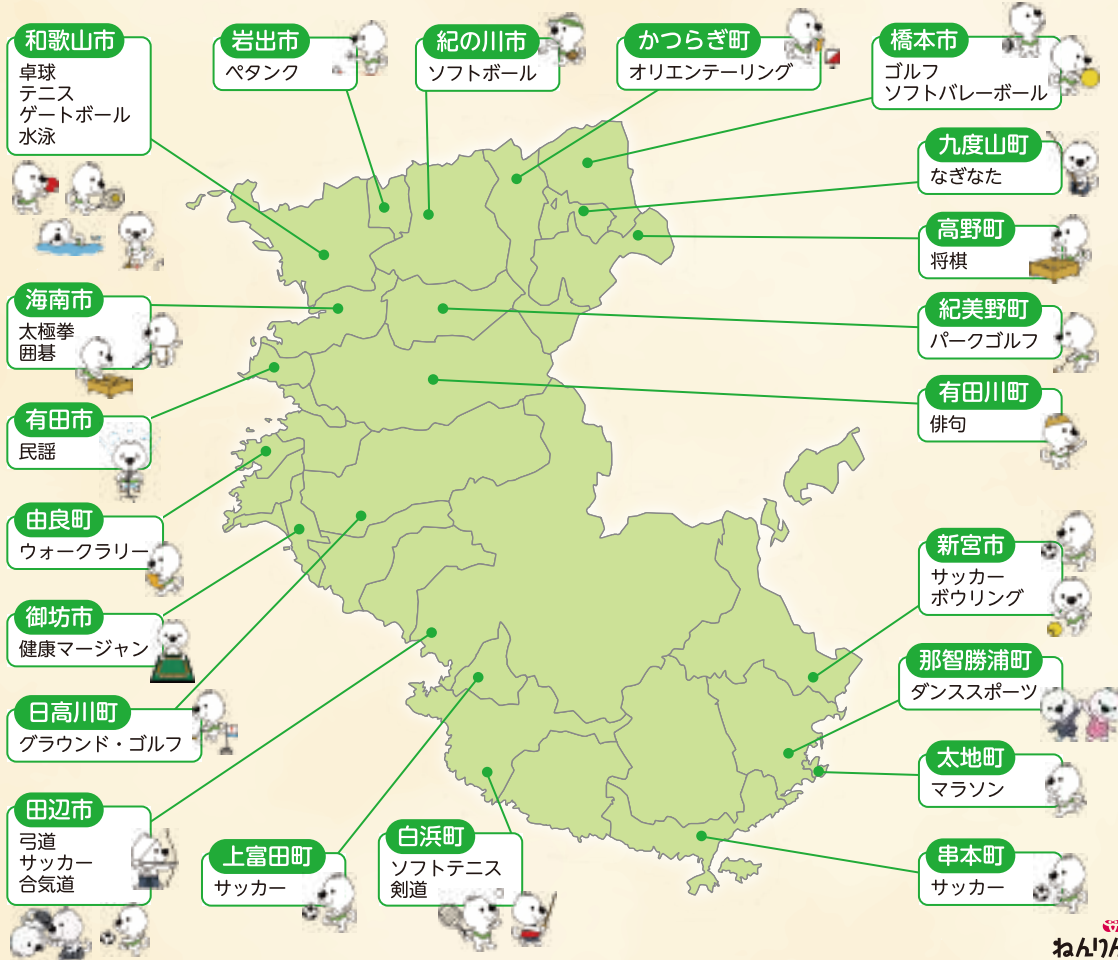
「あふれる情熱 はじける笑顔」をテーマに、11月9日(土)から12日(火)まで、和歌山県において、ねりんピック紀の国わかやま2019が開催されます。

大会期間中には、スポーツ交流大会(22種目)や文化交流大会(5種目)、美術展(6部門)が行われ、全国から約40万人が参加する予定です。

この度、厳しい予選会を勝ち抜いた165名(美術展出品者含む)が、静岡県代表として選出されましたので、紹介します。(次ページ一覧参照)

選手団長には原義廣さん(水泳、富士宮市)が、旗手には富樫昭弘さん(卓球、沼津市)が就任しました。

原団長と富樫旗手から意気込みを伺いました。



第32回全国健康福祉祭和歌山大会
ねりんピック紀の国わかやま2019
あふれる情熱 はじける笑顔
2019年11月9日(土)~12日(火)



団長
原 義廣さん

夢の祭典「ねりんピック和歌山大会」へ出場の機会に恵まれました。日頃のトレーニングの結果を十分に発揮して、選手団の皆さんと一緒に静岡県をアピールします。そして全国から集まった選手、和歌山県の人々と友情を深め、共に輝きます。



旗手
富樫昭弘さん

選手団165名の元気と意気込みが詰まった県旗を、結団式、総合開会式でしっかりと持って堂々と行進したいと思います。また、大会では怪我也無く、全員無事帰県できます様にと願っています。静岡県選手団頑張ります！

ねんりんピック紀の国わかやま2019 静岡県選手団一覧

●スポーツ交流大会

番号	競技名(チーム名)	氏名	性別	年齢	市町名
1	卓球 (富士山茶っぴー)	富樫 昭弘	男	74	沼津市
2		秋山 雅彦	男	67	富士市
3		石川 猶章	男	60	富士宮市
4		塩川 洋子	女	73	富士宮市
5		橋本ますみ	女	67	富士市
6		小山 秀子	女	65	伊豆の国市
7		清 孝行	男	67	富士市
8		花村 真弓	女	69	伊豆の国市
9	テニス (駿河の国)	植松 馨	男	68	富士市
10		藤田 道雄	男	64	富士市
11		池谷 正則	男	74	焼津市
12		金田 隆弘	男	72	藤枝市
13		石原恵美子	女	63	富士市
14	竹林 愛子	女	60	伊東市	
15	ソフトテニス (ふじさん)	石田 秀明	男	69	富士宮市
16		松本登志雄	男	69	富士宮市
17		佐野 節子	女	61	富士宮市
18		小山 里美	女	62	富士市
19		篠崎 順彦	男	78	沼津市
20	大坪 和子	女	62	沼津市	
21	ソフトボール (富士シニア ソフトボール クラブ)	鈴木 康義	男	73	富士市
22		松浦 清	男	68	富士市
23		村松 鉦之	男	61	富士市
24		古屋 正仁	男	62	富士市
25		米山 隆章	男	64	富士市
26		佐野 光男	男	65	富士市
27		篠原 主司	男	62	富士市
28		小林 靖英	男	65	富士市
29		谷口 和也	男	59	富士市
30		崎山 博	男	62	富士市
31		佐野 進一	男	72	富士市
32		後藤 照彦	男	63	富士市
33		妻木 薫	男	73	富士市
34	小松 一男	男	70	富士市	
35	佐藤 勇次	男	63	磐田市	
36	ゲートボール (花しょうぶ)	池谷 和昭	男	68	伊豆市
37		山田 和男	男	83	伊豆市
38		山本 三郎	男	74	伊豆の国市
39		市川美和子	女	82	伊豆の国市
40		中島オリエ	女	77	伊豆の国市

番号	競技名(チーム名)	氏名	性別	年齢	市町名
41	パタンク (チーム 静岡県三島向山)	加藤 薫	男	71	長泉町
42		長谷川千代	女	66	三島市
43		臼井 眞弓	女	62	函南町
44	ゴルフ (静岡県)	向島 勝	男	75	藤枝市
45		平井 経男	男	63	磐田市
46		大貫 敏明	男	66	焼津市
47	マラソン (静岡県)	油井 義明	男	71	森町
48		望月ミエ子	女	70	富士宮市
49		片瀬 茂次	男	71	牧之原市
50		瀧 とも子	女	68	焼津市
51		増田 昌康	男	76	島田市
52	鈴木由利子	女	65	掛川市	
53	弓道 (静岡県)	秋元 功	男	77	三島市
54		渡辺 英雄	男	67	沼津市
55		山澤 榮	男	77	富士市
56		松浦美知子	女	63	富士市
57		但野 純子	女	62	沼津市
58		江間 一昭	男	64	沼津市
59	渡邊 武彦	男	74	富士宮市	
60	剣道 (静岡県)	松下 秀夫	男	71	御前崎市
61		黒木 正之	男	65	菊川市
62		杉森 義昭	男	64	掛川市
63		鈴木 義美	男	63	御前崎市
64		大川 幸逸	男	60	掛川市



●ふれあいスポーツ交流大会

番号	競技名(チーム名)	氏名	性別	年齢	市町名
65	水泳 (とびうお静岡)	原 義廣	男	82	富士宮市
66		大塚 安孝	男	84	磐田市
67		寺内 重夫	男	81	富士市
68		田丸 博俊	男	73	焼津市
69	グラウンド・ゴルフ (富士山チーム)	松浦 辰美	男	82	島田市
70		森田 幸夫	男	67	掛川市
71		福世 正義	男	79	吉田町
72		樽松 唯志	男	70	菊川市
73		山内 美保	女	73	藤枝市
74	甲賀 晴江	女	75	焼津市	

番号	競技名(チーム名)	氏名	性別	年齢	市町名
75	オリエンテーリング (静岡県代表)	出野 幹夫	男	61	藤 枝 市
76		馬道 和洋	男	68	藤 枝 市
77		藤田 和男	男	76	湖 西 市
78	ボウリング (静岡県)	谷岸 正夫	男	64	沼 津 市
79		杉山由美子	女	61	富 士 市
80	サッカー (焼津飛魚 サッカークラブ)	山川 悟	男	68	焼 津 市
81		米村 高栄	男	68	藤 枝 市
82		山田 眞典	男	67	焼 津 市
83		市川 雅司	男	65	焼 津 市
84		鈴木銀次郎	男	65	焼 津 市
85		比留間義行	男	64	焼 津 市
86		河本 喜久	男	64	島 田 市
87		望月悌司郎	男	63	牧之原市
88		成瀬 敏弘	男	63	焼 津 市
89		大石 愛二	男	62	島 田 市
90		木村 正利	男	62	牧之原市
91		栞原 一明	男	62	藤 枝 市
92		望月 晃	男	61	静 岡 市
93		福本 誠	男	61	焼 津 市
94		原田 安良	男	69	焼 津 市
95		佐藤 修	男	60	藤 枝 市
96		小林 康志	男	60	藤 枝 市
97		小林 鋭行	男	60	焼 津 市
98		榎田 恵司	男	60	藤 枝 市
99		中村 博	男	61	静 岡 市
100	ソフトバレー (パラダイス磐田)	佐藤 昌弘	男	72	磐 田 市
101		伊藤 英明	男	75	磐 田 市
102		沼野 享史	男	63	袋 井 市
103		佐藤 誠徳	男	66	磐 田 市
104		山田 晴彦	男	63	磐 田 市
105		川出 直江	女	76	磐 田 市
106		竹内 愛子	女	74	磐 田 市
107	小林 京子	女	67	磐 田 市	
108	鮫嶋 洋子	女	62	磐 田 市	
109	なぎなた (静岡県)	山本 緑	女	64	磐 田 市
110		齋藤 幸枝	女	62	富 士 市
111		山本久美子	女	61	袋 井 市
112	片淵 和子	女	62	沼 津 市	
113	ウォークラリー (富士すずらん)	小林みち子	女	69	富 士 市
114		望月 湧	女	74	富 士 市
115		和泉南海子	女	76	富 士 市
116		村野 一美	女	66	富 士 市
117		山田 博子	女	67	富 士 市

番号	競技名(チーム名)	氏名	性別	年齢	市町名
118	太極拳 (チーム 悠)	荻野みどり	女	66	沼 津 市
119		加藤 昌枝	女	79	沼 津 市
120		齋藤 貞子	女	70	沼 津 市
121		目戸 理恵	女	63	沼 津 市
122		山田美智代	女	76	沼 津 市
123		渡辺 芳枝	女	64	沼 津 市
124	ダンススポーツ (富士山チーム)	後藤 徹	男	72	静 岡 市
125		野田 章	男	69	三 島 市
126		杉本 陽子	女	64	伊 豆 市
127		上総 満雄	男	65	富 士 市
128		伊奈 和子	女	68	富 士 市
129		杉山 典克	男	63	菊 川 市
130		杉山 美子	女	63	菊 川 市
131		宮城 力男	男	60	湖 西 市
132	増井 清美	女	61	袋 井 市	
133	パークゴルフ (静岡県パークゴルフ 協会連合会)	井上 常夫	男	76	伊 東 市
134		向井 健	男	65	御 殿 場 市
135		池田 和成	男	72	伊 東 市
136	池田 和子	女	70	伊 東 市	
137	合気道 (石芯塾 するがふじ)	鈴木 昭二	男	72	沼 津 市
138		喜多 晋	男	67	沼 津 市
139		伊藤 朋孝	男	67	静 岡 市
140		伊藤美栄子	女	59	静 岡 市



●文化交流大会

番号	競技名(チーム名)	氏名	性別	年齢	市町名
141	囲碁 (ふじっぴー)	井上 邦彦	男	76	三 島 市
142		江面 雄次	男	73	清 水 町
143		中込 敏雄	男	71	富 士 宮 市
144	将棋 (静岡富士山)	品川 悦郎	男	79	裾 野 市
145		栗野 利夫	男	75	藤 枝 市
146		白井 正昭	男	89	富 士 市
147	俳句(チームしづおか)	間島 章	男	72	藤 枝 市
148	民謡 (公財)日本民謡協会 静岡県連合委員会)	佐々木節朗	男	88	沼 津 市
149		鈴木 峰春	女	68	沼 津 市
150	健康マーじゃん (富士山)	露木 道男	男	76	富 士 市
151		秋山 友一	男	72	富 士 市
152		宮澤 徹	男	84	藤 枝 市
153		小澤 弘	男	76	藤 枝 市



美術展出品作品



日本画部門
「溪響」
大石 光枝
76歳 沼津市



日本画部門
「河を渡る」
野村 温子
67歳 富士宮市



洋画部門
「一隅」
松田 加代子
72歳 袋井市



洋画部門
「部屋のすみ」
山本 米子
78歳 菊川市



写真部門
「無為自然」
高橋 則夫
70歳 沼津市



写真部門
「全身全霊を込めて」
仁藤 政孝
77歳 富士市



工芸部門
「石華紋練込み壺」
藁科 剛一
87歳 焼津市



工芸部門
「戯れ」
相馬 清之助
82歳 河津町



書部門
「王維詩 観獵」
滝川 明子
80歳 伊豆市



書部門
「雪分けて」
高橋 敏夫
76歳 磐田市



彫刻部門
「明日」
見原 實
84歳 焼津市



彫刻部門
「想」
松下 明子
80歳 藤枝市

【前号(83号)の続報】

第30回静岡県すこやか長寿祭スポーツ・文化交流大会の結果等をお知らせします。

- 合気道 優勝チーム:石芯塾するがふじ
- 川 柳 90歳以上の選手

畔柳 晴康さん
92歳(右写真)



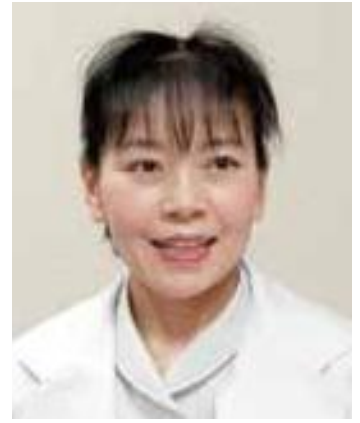
ねんりんピック紀の国わかやま2019の模様が無料動画配信されます!

総合開会式や競技の様子がインターネットで動画配信。熱い戦いや感動のシーンをお伝えする予定です。

パソコンやスマートフォンでアクセスしてご覧ください。

<http://www.nenrinpic.com/>

※ねんりんピックを主催する一般社団法人長寿社会開発センターによる動画提供です



進歩した「ハードルの低い」糖尿病治療 放置しないで早期からの治療を！

静岡赤十字病院 糖尿病・内分泌代謝科部長
（浜松医科大学 内科 臨床教授）

村上 雅子 さん

◆糖尿病患者と一般の平均寿命には

約8〜11年の差（短命）！

どうしてでしょうか？ 日本人は男女

共に世界でも1〜2位の長寿であるこ

とはご存知のとおりです。しかし、糖

尿病患者さんにおいては一般の平均寿

命よりも約8〜11年も短命と報告され

ています。その原因には、がん発症の

高さや血管合併症による死亡などが知

られています。

「がんの発症」糖尿病でない方に比べ

て、肝臓、腎臓、卵巣がんなどは約2

倍も高率となります。

「心臓・血管疾患」慢性の高血糖の結

果、動脈硬化、心筋梗塞や脳梗塞の発

症がより高率となり、短命に繋がります。

肥満度の指標であるBMI値が25

以上で肥満と診断しますが、糖尿病患

村上雅子 部長プロフィール

卒後研修：浜松医科大学第二内科、浜松労災病院、
県立総合病院、焼津市立病院、NTT伊豆通信病
院に勤務

2000年から静岡赤十字病院 糖尿病・内分泌代
謝内科部長として勤務

糖尿病専門診療、甲状腺や脳下垂体、副腎のホル
モン異常関連疾患の診療に従事し、専門医／指
導医として臨床第一線で診療。同時に最新の治療
薬、検査に関する臨床研究も行き、論文発表、学
会発表、県内外の全国の医師会での講演にも奔
走する。

者の場合には、既にBMI値23前後の
肥満未満でも、早期から心臓・血管病
発症が増加します。

「認知障害」糖尿病の方々では、早期
から認知症が発症し、65歳以上の3分
の1の皆さんで既に何らかの認知障害
の発症が知られています。

慢性の高血糖による

合併症とは？

「神経障害」高血糖が持続すると、末
梢神経が障害されて、温痛覚が鈍くな
ります。足等の傷や、カイロや電気毛
布による低温火傷（やけど）に気付か

◆糖尿病を放置しないで！

進行性の病気です

皆さんは糖尿病についてどのような
認識をお持ちでしょうか。日本人糖尿
病の患者さんの3分の2は65歳以上の
高齢者の方々です。本稿では、生活習
慣にも関連して発症する「2型糖尿病」
の課題と、最近の治療のめざましい進
歩について概説します。

我が国の糖尿病患者さんはなお増え

続け、糖尿病は約1000万人、その

可能性を否定できない方を含めると約

2000万人と推計されています。そ

の発症には、動物性脂肪等の高脂肪食

や、運動不足等の生活習慣が関与して

います。治療をせず放置していると、

種々の合併症が出てきてしまいます。

ないうちに感染症が進行、壊疽（えそ）では切断になることもご存知のとおりです。

「腎障害」腎機能低下が進行すると生命維持に透析が必要になります。

「網膜症」眼底に網膜出血が生じ、視力低下、進行すると失明に至ります。

◆発症・進行は予防できる！

糖尿病の初期には症状が乏しく、放置してしまうと合併症発症に繋がります。糖尿病の遺伝があっても良くする事は可能で、早期なら進行予防が可能です。「境界型」の段階で放置すれば約40%以上の方が4年後には「真の糖尿病」に進行してしまいますが、食事・運動療法で発症抑制が可能です。

最近、メディアで糖質制限、炭水化物制限食などが話題ですが、1日の総カロリーの半分は、むしろ炭水化物から摂り、脂肪分を減らすことが糖尿病学会でも推奨されています。運動は1日約20分の、早足など簡単な運動でも寿命延長に有効です。

◆早期からの治療を

薬には、インスリンの分泌促進系と、インスリン感受性を改善するものがあります。

我々東洋人は、欧米人に比較して膵臓からのインスリン分泌がやや低めで、小太りでも糖尿病を発症しやすい特徴があります。比較的やせ型で膵臓からのインスリン分泌が低めの方には、食事等による血糖上昇に応じてインスリン分泌を促進する「インクレチン製剤」が有効です。我が国の患者さんの約7割に使われ効果を発揮しています。週に1回の内服で1週間効果が持続するものもあり、連日は実際には飲めない方には簡便です。

一方、御自身のインスリンの感受性改善薬としてのメトホルミンには、がん発症が低い報告もあります。尿に糖を排泄させる作用のSGLT2阻害薬では、肥満型の患者さんにおいて、血糖、体重・体脂肪低下が期待でき、患者さんの治療意欲向上にも寄与する結果も出ています。

インスリン注射も重要で有効な治療



手段ですが、上記の内服薬の併用で、インスリン注射量を減量し終了できる例も増えてきています。

また、週に1度の注射で、インスリン分泌促進効果が1週間続く薬もあります。これにより、連日のインスリン注射が少量なら終了できる例が、全国同様に当院でも多数見られています。

◆最後に

糖尿病は放置すれば短命にも繋がりますが、正しく付き合えば、合併症の進行予防と対策が可能です。正しい知識で生活習慣の改善が、健康寿命延伸に繋がります。

糖尿病、その予備群と分かたら、どうか放置しないでください。進行を予防する多くの選択肢で、早期から治療し、同年代の健康な人と変わらない「すこやか長寿」を維持なさってください。



いつまでも健康で

輝ける場を求めて

いがらし
五十嵐

ひでお
秀夫 さん

(小山町)

「この歳になつて人の手助けができる事を何よりも幸せ」と、語る五十嵐秀夫さん(80)は、地域高齢者からの信望も厚く、皆さんの気持ちを汲み取りながら一人一人の体調を考え、何気ない日常会話のやりとりから知り得た情報をもとに無理のない、その人に合った運動を取り入れた地域高齢者対象の体力づくり「介護予防月例体操の会」を立ち上げ、12年間主宰として取り組んでいます。



地域高齢者「介護予防月例体操の会」

の大切さを学びました。また、各地区で開かれる健康講座を受講するたびに健康づくり活動に興味を持ち、町の体力づくりのモデル生として静岡県総合健康センターで「歩行能力向上と転倒・寝たきり予防」の講習を受けたのがきっかけとなり、町の「介護

事業モデル地区」として老人会の健康づくりを支援してもらえないかとの要請に自分を試す絶好の機会と捉え、町の健康づくりサポーターの仲間入りをしました。

地域に36年間も生活しながら住民との交流も、顔見知りもほとんどなかった会社人間時代を反省し、定年退職を機に自分の得意分野である健康づくりで地域のみなさんと「共に支え合い、共に健康であり続ける」決意を強く持ち、町の健康づくり行事には必ず参加し、健康づくりサポーターとして皆さんに恩返しをしています。

健康づくりを推進する立場上「健康でなければ相手の心に健康づくりの話は響かない」と考



健康づくり「山中湖畔周回ウォーキング」

え、22年間続けている自分の体力づくり「山中湖畔一周ウォーキング」を現在も続け、周回記録1074周にも達し元気な体力を維持しています。

「地域の皆さんと健康づくりに取り組んでいる時が私の生きがいで、人生で今いちばん楽しく健康であることに感謝しています」と、笑顔で話して下さいました。

(富士・富士宮・北駿地区生きがい特派員

渡邊英機)



通いの場「ふれあいの場・野いちご」で
地域の支え合い活動

よしなが
吉永

きょうこ
京子さん

(吉田町)

静岡県榛原郡吉田町は、居場所やサロンといった通いの場の開設や、運営・活動に町役場や町民を挙げて取組んでいきます。その中で町の中心にある片岡地区(片岡会館内)の通いの場「ふれあいの場・野いちご」を紹介いたします。片岡会館の近くには小山城もあり風光明媚なところです。この通いの場は、特別養護老人ホーム片岡杉の子園の公的取組として開設し、同施設で施設長を務めた吉永京子さん(代表者)を中心に活動しています。小さな実が集まって実る「野いちご」のように、高齢者だけでなく、県立吉田特別支援学校や夏休み期間中の児童、生徒さんなど皆の仲

間づくりの場になっています。今回は定例的に県立吉田特別支援学校(片岡地区)の6年生と一緒に輪投げ大会をして交流を深めるということで吉田町役場の協力を得て取材することができました。

冒頭に全員で元気いっぱいに介護予防体操の「SUN・サン体操」を行い、ウォーミングアップをしました。



みんなで一緒にSUN・サン体操

人が5個の輪を渡す役割を積極的に引き受けるようになり、和気あいあいと進行し交流が深まっていきました。

各チームとも「がんばれ！がんばれ！」と声を掛け合いながら楽しんでおり、会場は素敵な笑顔で溢れていました。

このような支え合いは県立吉田特別支援学校の深い理解のもと実現していることだと思えます。地域の通いの場での支え合い活動が多世代交流や仲間づくりの場になっていることを実感しました。

(小笠・榛南地区 生きがい特派員

高井 豊)



「野いちご」の案内ビラ

そして輪投げ大会のチーム分けをし、あじさいチーム、しょうぶチーム、ゆりチームの3チームになり、それぞれのメンバーを決めました。一人5回ずつの練習をしていくうちに児童の一



輪投げを5本ずつ渡す児童



世界の平和を願って

たかやなぎ
高柳 孝子さん

(湖西市)



昨年度開催された「静岡県すこやか長寿祭熟年メッセージ大会」において『野菜作りが生きがい』という作品で準グランプリを受賞された高柳孝子さん(88)にインタビューしました。

(丸山) 準グランプリおめでとうございます。定年後に病気克服のために野菜作りを始め、その野菜作りが生きがいとなつて、多くの方との交流にも発展しているという素敵なお話でした。

(高柳) ありがとうございます。まさか賞をいただけるなどと思っていなかったのでびっくりいたしました。日常のことを素直に書いていただけのことを評価していただけて嬉しいです。

(丸山) 熟年メッセージ大会に応募しようと思われた経緯を教えてください。

(高柳) 脳を活性化させるためには、読むよりも書くことのほうが効果的だという話を聞いたことがあって、主人の勧めもあり新聞の投書などを時々していました。たまたまお友達が「こんなものがあるよ」と熟年メッセージ大会のことを教えてくれたので、「それならばチャレンジしてみようか」と応募させていただきました。

(高柳) 実は、熟年メッセージ大会に応募したのは今回が二回目なので、昨年自分の戦争体験のことを書いて、残念ながら入賞することはできなかったのですが、その頃から「自分が本当に伝えなければならぬ」とは、あの悲惨な戦争の体験についてではないか」という想いを強く持つようになりました。

(丸山) 具体的にはどのような活動をお考えですか？

(高柳) 活動などという大げさなものではありませんが、自分の体験をお話する機会があれば嬉しいです。例えば、私は敵国の戦闘機に狙われて、近くの家の生け垣の切れ目に逃げ込むことで間一髪助かったというよ

うな経験もしているのですが、今の若い人達には信じられない目なので、昨年は自分の戦争体験のことを書いて、残念ながら入賞することはできなかったのですが、その頃から「自分が本当に伝えなければならぬ」とは、あの悲惨な戦争の体験についてではないか」という想いを強く持つようになりました。

(丸山) 具体的にはどのような活動をお考えですか？

(高柳) 活動などという大げさなものではありませんが、自分の体験をお話する機会があれば嬉しいです。例えば、私は敵国の戦闘機に狙われて、近くの家の生け垣の切れ目に逃げ込むことで間一髪助かったというよ

うな経験もしているのですが、今の若い人達には信じられない目なので、昨年は自分の戦争体験のことを書いて、残念ながら入賞することはできなかったのですが、その頃から「自分が本当に伝えなければならぬ」とは、あの悲惨な戦争の体験についてではないか」という想いを強く持つようになりました。

(丸山) それは素晴らしいことです。高柳さんのますますの健康とご活躍を願っております。本日はありがとうございます。

(浜松南部・湖西地区 生きがい特派員 丸山 敬)

運動のススメ



1日にどのくらい歩いていますか？

平成28年の県民健康基礎調査の結果では、静岡県民の1日の歩数は、65歳以上の男性で6047歩、女性で5077歩でした。

静岡県の健康増進計画アクションプランでは、令和4年度までに男性7千歩、女性6千歩を増加することを目標にしていますので、男性女性ともにあと約1千歩必要です。

運動の必要性

60歳を超えると、筋肉量は年間5〜10%の割合で低下すると言われています。シニア世代の筋力は下肢から衰え、「介護が必要になった理由」の約1割を占める「転倒」の最も大きな要因は、下肢筋力の低下にあります。

筋肉は鍛えることで、維持又は増加します。重要なことは、バランスの良い食事、特にたん白質の摂取に心掛け、意識して身体を動かすことです。

安全に運動するために

これまで運動習慣がない人がいきなり運動を始めると、思ってもみないような事故や体の故障につながりますので、次のことに注意しましょう。

- ① 高血圧や心臓病等の薬を飲んでいる人は、運動を始める前に医師に相談しましょう。
- ② 運動に慣れてきたら、少しずつ強度を強くしたり回数や量を増やしたりしましょう。
- ③ 運動前後は、ストレッチを実施しましょう。
- ④ 運動の強度は心もち息が弾むくらい(苦しさを感ぜない程度)が適当です。
- ⑤ 運動前後や運動中も、こまめに水分補給をしましょう。
- ⑥ 無理をしないで、体調の悪い時は休みましょう。
- ⑦ 運動後は十分な睡眠をとり、疲労回復に努めましょう。
- ⑧ 痛みが出たら運動を中止し、医療機関を受診しましょう。

まず歩数を増やそう

これから運動を始める方は、まず1日の歩数を増やすことから始めてみましょう。最初は、男性は7千歩、女性は6千歩を目標にし、慣れてきたら、歩幅を少し広げて早足で歩いたり、コースの途中に坂道や階段をあえて入れたりするのもよいでしょう。

その他の運動

静岡県が開発した「シニア版ふじ33プログラム」は、3人一組で、まずは3ヶ月間、「運動」「食生活」「社会参加」の3つの分野で、望ましい生活習慣を身に付けていくプログラムです。このガイドブックの中には、「筋力、柔軟性、バランス感覚」を高める運動が紹介されています。参考にしてみてください。



まずは、自分の体力を知り、無理のない範囲で運動を始めてみませんか？

〈問合せ先〉静岡県健康福祉部

健康増進課総合健康班

電話 055-973-7002

構成組織やサポーターとともに

学校での健康教育を支援

健康寿命を延ばすためには、幼児期から適切な生活習慣を身につけ、それを生涯にわたって継続することが重要です。

例えば健康長寿の三要素のひとつ「食生活」では、幼児期の食育は、栄養の観点はもちろんですが、生涯の生活と健康に関わる「食のスタート地点」という意味で大切になります。

しずおか健康いきいきフォーラム21では、構成組織やしずおか健康づくりサポーター（県民の健康づくり活動に協力する企業・団体）の企業等が小学校・中学校・高等学校・特別支援学校、保育園・幼稚園・こども園に出向いて、子どもたちが食に関する正しい知識・望ましい食習慣を身につけることや、健康に関心を持って、普段の生活を送ることができるよう支援する「健康づくり教室」「たべるのおはなし教室」「食育体験ツアー」を実施しています。



〈たべるのおはなし教室 静鉄ストア〉

静鉄ストア店舗に、園児が訪問する「たべるのおはなし教室」では、「親子でスーパーに行くことはありますが、実際に野菜や果物を前にして子ども達だけでトレーニングシートの回答を考えるといった機会はなかなかないので、とても良い経験になりました」と先生から感想をいただきました。



〈おさかな教室 マックスバリュ東海〉

小学校のおさかな教室では「事前に魚について調べて疑問点を専門家に質問し、教えてもらったことは子ども達にとってはとても新鮮だったようです。また、授業内容について家庭から問い合わせがあり、お答えしましたが、学校で学んだことが家庭に広がっていく価値ある学習であったと感じました」と先生から感想をいただきました。

「健康づくり教室」等を支援する構成組織&サポーター

(公財) 静岡県腎臓バンク、静岡県骨髄バンクを推進する会、大塚製薬(株)名古屋支店静岡出張所、(株)大友メディカル おおとも接骨院、(N) F-natural LOHAS Club、(株)杏林堂薬局、(株)クリエイト エス・ディー、(公財) 静岡市まちづくり公社、(株)静鉄ストア、中央静岡ヤクルト販売(株)、中北薬品(株)、ナガヤ(株)、西静岡ヤクルト販売(株)、東静岡ヤクルト販売(株)、マックスバリュ東海(株)、(株)明治、森永乳業(株) (50音順)

「しずおか健康いきいきフォーラム21」は、県民総参加の健康づくりを推進するために官民61組織で構成しています。健康づくりに理解のある企業等150社(令和元年8月現在)を「しずおか健康づくりサポーター」として登録しています。

健康長寿の3要素実践教室

長寿力向上教室



人生100年時代と言われている現在、年を重ねても、健康で自立した生活を送ることは、多くの人々の願いです。しずおか健康長寿財団では、健康寿命の延伸を目指して、健康長寿の3要素である、運動・食生活・社会参加を実践する健康教室「長寿力向上教室」を市町等の協力を得て開催しています。

教室の内容

◆運動

健康体操「すこやかエブリデー」や、ひどい痛予防、肩こり予防などをテーマとした筋トレやストレッチを実施しています。



運動の様子
(すこやかエブリデー)

◆食生活

バランスの良い食事や減塩についての講義、自己の食生活の振り返りなどを実施しています。



食生活の講義

◆社会参加

グループをつくり、ウォーキングマップ作成、健康長寿を呼びかけるチラシ作成、体操の考案などを実施しています。

参加された方々は、積極的に活動に取り組んでくださいました。教室実施期間(3ヵ月間)で、体力が向上した方、新しい友人ができた方、物事に前向きになったという方などがおり、教室を実施した成果を得るこ

とができました。また、本教室をきっかけに、教室終了後も住民が主体となり、活動を継続しているグループもありました。



社会参加の様子
(チラシ作成)



完成した健康長寿のチラシ

ぜひ、皆様も健康長寿の3要素に取り組みんでみてください。

6月5日

国立能楽堂
薩摩守藤栄公演

国立能楽堂開場35周年記念第2弾、「狂言 薩摩守」(高野和憲・野村萬斎出演)茶屋は無一文の僧に同情し、洒落好きの渡し守のいる船にただで乗る方法を教えるのですが・と、「能 藤栄」(金井雄資出演)能には珍しい勸善懲惡の物語を鑑賞。

2001年ユネスコの無形文化遺産の一つに登録され、600年以上も演じ継がれた日本の伝統芸能の中でも最も古い芸能の一つである、「能楽」の世界に引き込まれました。



国立能楽堂正面玄関前にて

6月11日

高天神城址散策と
天井画の永福寺&紫陽花の本勝寺

初夏の眩しい日差しが降り注ぐ中、掛川市へ。

最初に訪れたのは遠州では誰もが知る有名なお菓子の工場、「たご満小笠本社工場」。製造過程を見学した後は、お楽しみのお買い物タイム。レジは大行列で人気ぶりがうかがえました。

続いて今回の研修旅行のメイン、高天神城址散策へと向かいました。ここ高天神城は知る人ぞ知る有名な山城で、戦国時代末期には武田信玄・勝頼と徳川家康が激しい争奪戦を繰り広げ、一方で優美な山の形から城跡は国の文化財に指定されています。高天神城



本勝寺山門にて

観光ボランティアガイド(代表:大石鐘邇さん)の熱心なガイドに耳を傾けながらあつという間に頂上へ到着。かつての両雄、徳川・武田に思いを馳せました。

続いて遠州地方随一の花の寺として有名な「本勝寺」へ。会員の皆さんは色とりどりの紫陽花の小道の中で自由に写真を撮ったり、美しい花々を眺めたりして優雅な時間を過ごしていました。

最後に訪れたのは龍と鳳凰の天井画で有名な「永福寺」。東海地区最大の天井画のスケールに圧倒。「ありがたい」との隠し文字探しに奮闘しました。



住職のお話聞き入る会員
撮影:勝呂 武さん

7月4日

劇団四季 横浜公演
「パリのアメリカ人」

「オペラ座の怪人」・「ノートルダムの鐘」に続く横浜での公演。イタリアンダイニング「カリナー」での昼食後、「開港記念会館」(100年前の大スタンドグラスが圧巻!)はじめ、煉瓦作りの建物など、横浜の歴史を散策でき、楽しめました。

「パリのアメリカ人」は、ダンスが照らし出す、パリと恋と人生の物語。音楽、振付、美術、すべてに感動を与え、洗練された四季の最新ミュージカルの美しさに、驚かされました。



KAAT神奈川芸術劇場ロビーにて



アサヒ飲料富士山工場にて

今回は、富士宮く裾野く芦ノ湖へ水を巡る旅に出掛けました。最初に訪れたのは、皆さんおなじみのアサヒ十六茶等を製造しているアサヒ飲料富士山工場。ビデオ視聴とクイズ形式の説明を聞きながら製造工程を見学しました。試飲に一本、帰りにもう一本お土産をいただき、暑い中、のどを潤すことができました。説明を聞いた後の味は格別だったのではないのでしょうか！昼食は「ひょうたん寿司」にて美味しい握り寿司に舌鼓。

7月31日
アサヒ飲料富士山工場見学と
深良用水・箱根芦ノ湖畔ウォーク



深良水門にて

次に裾野市民文化センターの深良用水展示室にて説明とビデオ視聴後、芦ノ湖の湖尻から深良水門までの往復3kmの道を鳥のさえずりを聴きながらウォーキングを楽しみました。水門では、裾野市役所の二人の職員から、「芦ノ湖の水を静岡県側へ流すために、1666年から約4年の歳月をかけ湖尻峠の下に掘られた全長1280mのトンネルであり、双方から手で掘り始め、出会いに1m程の誤差しかなかった」との説明を聞き、当時の測量技術の高さに、皆さん熱心に聞き入っていました。

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

HP <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

ご応募お待ちしております



中高年におススメ!
大腰筋トレーニング教室
参加者募集

大腰筋を鍛えて、姿勢を若返り！
3カ月間（10回）の教室です。指導者がつきますので、初心者も安心です。要申込。（中途参加も可能。1〜3月も同様に開催します）

●大腰筋マシン教室

専用マシンを使った教室

【会場】 スポワエル健身塾（清水町）・静岡産業大学磐田キャンパス

【開催日】 10/8〜12/13の

（健身塾） 火〜金曜日

（磐田） 10/4〜12/13の金曜日

【時間】 9:30〜11:30

【参加料】 各7,700円（10回）

●いきいき運動教室

リズム体操を中心とした教室

【会場】 静岡産業大学磐田キャンパス・藤枝キャンパス

【開催日】

（磐田） 10/4〜12/13の金曜日

（藤枝） 10/10〜12/12の木曜日

【時間】 10:00〜11:30

【講師】 中野元恵氏（運動指導士）

【参加料】 各7,100円（10回）

しずおか健康長寿財団では、市町の要望により、健康寿命を延ばすためにシニアを対象として健康長寿の3要素(運動・栄養・社会参加)を生活に取り入れた教室を開催しています。

前回に引き続き、教室で行っている効果的な運動をご紹介します。

足腰をきたえてロコモを予防しましょう!

ロコモ(ロコモティブシンドローム)とは、筋肉、骨、関節などの運動器の機能低下により、立つ、座る、移動するといった移動能力が低下することを言います。①片脚立ちで靴下がはけない、②家の中でつまずいたりすべったりする、③階段を上がるのに手すりが必要である、④家のやや重い仕事が困難である、⑤2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である、⑥15分くらい続けて歩くことができない、⑦横断歩道を青信号で渡りきれない、のいずれかに当てはまる場合、ロコモの心配があるとされています(参考:ロコモチャレンジ!推進協議会HP)。

ぜひ、足腰をきたえてロコモを予防しましょう。

☑スクワット

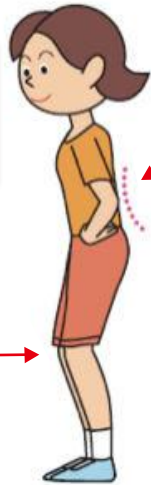
6~8秒かけてゆっくりと沈み、ゆっくりと戻ります。

☆ひざが内側に入ったり、つま先よりも前に出たりしないように行います。

数を数えながら行いましょう。テーブルや椅子に手を添えて行っても良いです。

5~6回を
2~3セット程度
実施します

POINT②
膝は軽く曲げます
膝を伸ばしきらない
ようにします



POINT①
背中丸めない
軽くアーチをつくります



POINT③
足はつま先を外側に向け、
足幅は腰幅よりも少し
広くします

POINT⑤
膝がつま先より
前に突き出し
すぎないように
注意します



POINT④
おしりを引くように
して腰を落とします
椅子に座るような
意識で行います

POINT⑥
太ももの裏の筋肉に
力が入っているか
意識します

☑開眼片脚立ち

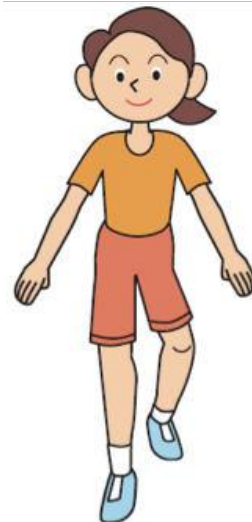
図のような姿勢で、片脚立ちを行います。

☆途中で足がついても構いません。

自分の体力や体調に合わせて行いましょう。

左右各1分間を
2~3セット程度
実施します

POINT①
不安定な方は、
壁や椅子などにつかまって
実施しても、
十分な効果があります



シルバー人材センターの会員になりませんか？
 こんな仕事をお受けします！

屋内外の一般作業



管理分野



各事業所での仕事



福祉・家事援助分野



技能を必要とする分野



専門技術を必要とする分野



折衝・外交分野



シルバー会員の豊かな知識や経験をお役立て下さい。
 公益社団法人 静岡県シルバー人材センター連合会

〒420-0851 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 FAX:054-205-4540 E-mail:shizuren@abelia.ocn.ne.jp



静岡県シルバー

検索



旅が未来のわたしをつくる。

www.tobutoptours.co.jp



東武
トップ
ツアーズ

静岡支店

〒420-0859 静岡県静岡市葵区栄町3番1号
 あいおいニッセイ同和損保静岡第一ビル10階
 TEL:054-255-1919 FAX:054-252-9509

レクリエーション用品 グラウンドゴルフ用品のことならお任せください。

タキスポーツショップ

〒421-1215 静岡店 静岡市葵区羽鳥4丁目4-11 TEL (054) 278-3588

FAX (054) 277-1908

〒425-0071 焼津店 焼津市三ヶ名327-7

TEL (054) 627-7891

FAX (054) 631-7739