

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

第20回静岡県すこやか長寿祭美術展を開催!

第17回静岡県すこやか長寿祭熟年メッセージ大会を開催!

健康はつらつゼミ

すこやか長寿には「サルコペニア」への対策が重要です



表紙の説明 ふまねっとサポーター養成講習会を2月8日(水)に藤枝市内で開催しました。

「ふまねっと」は、ゆっくりと網を踏まないように歩く、身体に優しい運動で、歩行機能の改善や認知機能の低下予防が期待できます。「ふまねっとサポーター」は、認定NPO法人地域健康づくり支援会ワンツースリー（北海道札幌市）がこの運動を地域の方々に指導するために設けた資格です。この日の受講者（27人）のうち、半数は60歳代以上でした。受講者の皆さんが今後、地域で楽しく健康づくりに取り組まれることを期待します。



「できた!」 笑顔と交流の輪が広がります

憩いの広場

お互いの地域で、友愛活動に励みつつ、 健康・長寿を全うしよう!

一般財団法人 静岡県老人クラブ連合会 松本 庄次 会長 3

特報

第20回静岡県すこやか長寿祭美術展を開催! 4

第17回静岡県すこやか長寿祭熟年メッセージ大会を開催! 7

健康はつらつゼミ

すこやか長寿には「サルコペニア」への対策が重要です

浜松医科大学附属病院血液浄化療法部・栄養部 加藤 明彦 教授 8

地域密着情報

特派員だより① 地元の宝、森を救え! 雇用創出と一石二鳥 石井 静夫さん 10

特派員だより② 長唄との出会い 米山 由美恵さん 11

特派員だより③ 地域の駅を守りたい 山崎 智行さん 12

健康づくりのポイント

高齢者の運動を考える

静岡県健康福祉部健康増進課 13

健康長寿の三要素

長寿力向上教室を開催しました 14

財団会員事業レポート

11月 紅葉に染まる遠州の寺
～油山寺・可睡斎・そして久野城址 16

12月 国立劇場開場50周年記念歌舞伎公演「仮名手本忠臣蔵」 16
県立美術館芸術鑑賞と県立大学薬学講座 16

1月 国立劇場開場50周年記念初春歌舞伎公演「しらぬい譚」 17

2月 劇団四季 電通四季劇場海「アラジン」 17
「自分らしく生きる」ための講座と遠州花便り～豊岡梅園 17

73号掲載の火雷の名前の由来について 17

財団だより

第28回すこやか長寿祭スポーツ・文化交流大会開催のご案内 18



お互いの地域で、友愛活動に 励みつつ、健康・長寿を全うしよう!

まつもと しょうじ
一般財団法人 静岡県老人クラブ連合会 松本 庄次 会長

プロフィール

静岡県牧之原市出身、昭和10年生まれ、静岡県立榛原高校卒。
昭和29年3月、高校卒業後、当時の国家地方警察・東小笠地区警察署へ一般職員として就職。その後、警察官を志して本官となり、平成6年に退職するまでの39年間、静岡県警察官として奉職。平成23年度から藤枝市老人クラブ連合会会長。26年度からは、静岡県老人クラブ連合会会長。

私たちシニアクラブ(老人クラブ)は、「健康・友愛・奉仕」を合言葉として、全ての高齢者が、健康やかな生活を送る中で、健康を保持し、仲間づくりや奉仕活動といった社会参加を実践できるような活動を進めて、現在に至っており、県内はもとより、全国の仲間ともつながりを持つ高齢者による自主的な組織であると自負しています。

ところが、近年、高齢者は増加しているにも関わらず、会員の減少傾向が続く、組織の存続にも影響しかねない事態にまで立ち至り、私たちにとって悩みの種となっています。

これを憂慮した全国老人クラブ連合会は、平成26年度を初年度とする5か年で「会員を100万人増強する」という目標を掲げて計画を策定し、その計画に沿って運動を展開していますが、なかなか、その目標を達成できないのが実情です。

県内に目を向けると、富士宮

市や伊東市をはじめ、仲間を増やすことに成功している市町連合会もあり、その方策などには、見習うべき点が多いことに注目したいと思っています。

また、女性会員の活躍と増強を目指す女性委員会においては、レクリエーションダンスを通じてた交流会の開催などにより、新しい仲間を増やす呼びかけを行っています。

一方、若手会員の増強を目指す若手委員会においては、若手委員が中心となって、地元連合会の協力の下、周辺市町から大勢の仲間が参加する「歴史探訪ウォーキング」などを行って、仲間づくりを努めています。私も、過日、吉田町で開催された「小山城址の見学」などを行うウォーキングに参加して、楽しいひとときを過ごしました。

私たちシニアクラブは、超高齢化社会において、健康の保持はもとより、交通安全、特殊詐欺による被害の防止など様々な問

題について、高齢者に的確な情報を伝えることのできる組織として、また、長く実践している友愛、奉仕の活動によって地域における高齢者の相互扶助を担う組織として、その役割は、益々、重要になるものと思います。

そのような中であって、私たちは、これから先、「どのようなようにしたら仲間を増やすことができるだろうか」ということを常に念頭に置いて、幾つになっても、健康で長生きできるよう頑張ろうの精神の下に、より多くの仲間をつくり、お互いに力を合わせて、明るく楽しい「シニアクラブ静岡県」を盛り上げていきたいと考えています。



シニアの芸術美の祭典
第20回静岡県すこやか長寿祭美術展を開催！



高齢者の芸術活動の促進と創作活動を通じた生きがいづくり等を目的として、平成9年度から開催している「すこやか長寿祭美術展」(当財団・静岡県主催、静岡市・浜松市共催)を開催しました。

20回目を迎えた今回は、県内各地のアマチュアから6部門240点の出品があり、審査員による審査で県知事賞をはじめ、58点の入賞作品を選出しました。

また、第30回全国健康福祉祭あきた大会(ねんりんピック秋田2017(平成29年9月開催))の静岡県・静岡市・浜松市の代表選考会も兼ねて実施しました。

いずれの作品も素晴らしく、本県の芸術文化のレベルの高さを示していました。



一般公開12月2日～11日

全240(日本画28、洋画112、彫刻14、工芸33、書23、写真30)作品を9日間にわたり、県立美術館県民ギャラリーに展示・公開しました。

期間中は1780人の来場者があり、シニアの力作一つ一つを熱心に鑑賞していました。

なお、展示作業の補助や受付業務を、当財団の「はつらつネットふじのくに」会員の皆様にボランティアとして、御協力いただきました。

シニア世代の社会参加により、盛大に開催することが出来ました。



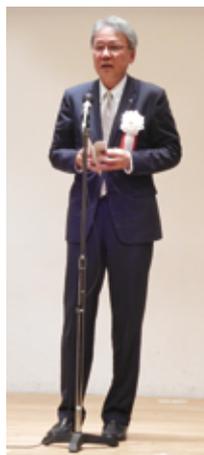
作品を鑑賞する来場者

表彰式12月3日

入賞した作品のうち、上位の14作品と最高齢者の2作品の表彰を県立美術館講堂で行いました。

県知事賞(6作品)を静岡県健康福祉部壁下敏弘理事から、当財団理事長賞(6作品)及び後援者賞(2作品)、最高齢者賞を当財団佐古伊康理事長から授与しました。(次頁参照)

あわせて、東海大学教授の萩裕美子先生をお招きし、「快食、快眠、快便、そして快運」をテーマに、健康・生きがいづくり講演会を開催し、県民の健康意識の高揚を図りました。



壁下部理事あいさつ



講演会講師の萩裕美子先生

※ 敬称略

年齢は平成28年12月2日（美術展初日）現在

氏名下の説明は審査員の寸評



【彫刻部門】
「和膳」

田邊 悟 74歳 牧之原市

食卓上の食器や、鯡の干物などを一木で彫り出し、畳、座布団、格子、花と構成した力作です。等身大で室内の一角を、ほのぼのとしたタッチで表現されています。



【洋画部門】
「和の色彩A」

青島正和 67歳 沼津市

琳派の装飾性を構成的造形化しカラーージュした作品。センスの良い配色で現代性を醸し出している。様々な技法を活用しながら密度のある完成度の高い作品になっている。



【日本画部門】
「花模様」

大石光枝 73歳 沼津市

答むした太い幹、その根本に降り積もる繊細な桜の花びら、自然のたくましさやさしさが感じられます。すぐれた技術で臨場感あふれた作品に仕上がっています。



【写真部門】
「空が燃えた」

勝呂 武 79歳 伊豆の国市

自然の営みの中でも大変感動を呼ぶ富士山の夕焼けの瞬間を捉えた素晴らしい写真です。一年間富士山詣でをしても中々撮れない一枚です。作者もさぞ胸が高鳴ったことと思います。



【書部門】
「長安春望」

加藤桂三 79歳 浜松市北区

力強く流麗で、文字の大小、縦横の変化、文字と余白のバランス、重量感が見事に展開され、格調高く練度ある作品です。



【工芸部門】
「舞」

大石美保子 72歳 藤枝市

裂織りの画面いっぱいに今にも飛び出しそうな踊り子を表情豊かに表現、ポーズの先の幽玄の世界を感じさせる作品です。



県知事賞受賞の皆様

左から大石光枝さん、青島正和さん、田邊悟さん、大石美保子さん、加藤桂三さん、勝呂武さん

財団理事長賞(各部門1点)

※敬称略
年齢は平成28年12月2日(美術展初日)現在



【彫刻部門】
「集中」

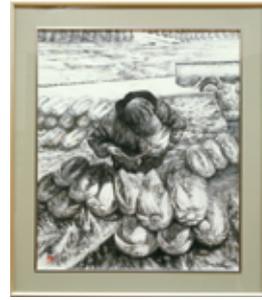
増田侑司 80歳 静岡市駿河区



【洋画部門】

「生物の世界」

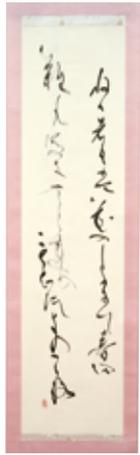
増田初恵 68歳 静岡市葵区



【日本画部門】

「輝菜に精出す老女」

山崎恒彦 90歳 浜松市北区



【書部門】

「西行のうた」

松井里枝 90歳 沼津市



【写真部門】

「晴れの日」

林 博視 79歳 袋井市



【工芸部門】

「早春の芽吹き」

鈴木淳一 83歳 磐田市



財団理事長賞受賞の皆様

左から山崎恒彦さん、増田初恵さん、増田侑司さん、鈴木淳一さん、松井里枝さん、林博視さん



女性

【工芸部門】

「虹のかなたへ」

堀内まつね 93歳 御殿場市



男性

【日本画部門】

「古里のめぐみ」

沼田好策 94歳 長泉町

最高齢者賞(男女各1点)



中日賞【工芸部門】「晩夏」

五島尚子 70歳 静岡市清水区



静岡新聞社・静岡放送賞

【洋画部門】

「仲間と集う午後」

吉田美夜子 75歳 浜松市東区

後援者賞(洋画・工芸各1点)

※紙面の関係上、金賞、銀賞、銅賞の入賞者については、当財団ホームページをご覧ください。
平成29年度の第21回美術展は、今回同様12~1月頃に開催予定です。ねんりんピック富山2018
(平成30年11月開催予定)の本県代表の選考会を兼ねます。

第17回 静岡県すこやか長寿祭

熟年メッセージ大会を開催！

生きがいづくり・健康づくり・絆づくりを応援します！

平成29年2月4日(土)静岡市のMIRAIエリアン コミュニティホール七間町において、熟年世代のメッセージ発信と世代間の交流を目的として、「すこやか長寿祭熟年メッセージ大会」を開催しました。

開会式・入賞者の表彰式

開会式では、佐古伊康大会会長(しずおか健康長寿財団理事長)がこの大会を契機に、「健康長寿の三要素である「運動」、「食生活(栄養)」、「社会参加」の大切さを知っていただきたい」と開会の挨拶をしました。その後、県内各地から応募のあった作品94点の中から、一次・二次の審査を経て選ばれた優秀作品3点の表彰式を行いました



佐古伊康 大会会長の挨拶



表彰式 左 グランプリ受賞の鈴木しめ子さん
右 西谷祐一 大会実行委員長



左から阿部さん、鈴木さん、萩田さん

入賞作品の発表と講評

表彰式の後、作品発表と講評(佐々木隆志審査委員長)を行いました。

◆グランプリ

鈴木しめ子さん(島田市)

「老樹の枝に花咲くごとく、そよ風となつて」

親が忙しく、一人で寂しい思いをしている子どもたちに思いを馳せ、シニア世代が子どもたちへ優しい声をかけていこうとのメッセージを発表されました。

◆準グランプリ

阿部廣美さん(焼津市)

「笑いの使者」

落語を通じて社会の役に立ちたいとの思いから、教え子たちと地域で落語会を実践し、笑いでまを明るくしようとのメッセージを発表されました。

◆第3位

前嶋康枝さん(袋井市)

「本物の体験感動で、未来に羽ばたく子をー子ども刮目舎ー」

「子ども刮目舎」の活動を紹介し、子どもたちに感動体験を与えようとのメッセージを発表されました。(萩田敏子さん代理発表)

意見交換

作品発表の後、入賞者、大会実行委員及び大学生(常葉大学)若者発「居場所」あり方研究会)がメッセージのテーマについて意見交換を実施しました。



受賞者



実行委員



常葉大学生

活動発表

意見交換の後、「子ども刮目舎」の皆さんが活動発表を行いました。



子ども刮目舎の皆さん

電子紙芝居の上映と解説

最後に、健康長寿の秘訣の電子紙芝居上映と解説を行いました。(荒木弘子生きがい特派員)



すこやか長寿には「サルコペニア」への 対策が重要です

浜松医科大学附属病院血液浄化療法部・栄養部

かとう あきひこ
加藤 明彦 教授

ヒトは年を重ねると、筋肉量や筋力が徐々に衰えていきます。20歳代と比較すると、70歳までに筋肉量は25〜30%、筋力は30〜40%減少し、特に50歳以降では毎年1〜2%減ると言われます。こうした年とともに筋肉が衰える現象は、これまでは「足腰が弱る」と表現され、年をとれば自然にみられる現象であって病気ではない、と思われていました。しかし、筋肉が衰えて身体能力が低下すると、その後に要介護状態、施設入所や死亡につながりやすいことが明らかになり、現在では筋肉が衰えることは「病気の一つ」として認識されています。そして、この現象は「サルコペニア」と呼ばれています。



◆サルコペニアとは何？

サルコペニアとは、ギリシャ語で「肉」を表す sarco と「減少」を意味する penia からなる造語です。もともとは、年齢とともに筋肉量が減る現象を意味していましたが、その後の研究により、健康寿命には筋力や身体機能の低下も関係するとわかり、「筋肉量低下」、「筋力低下」、「身体機能低下」の三項目が診断基準に含まれ

ています。筋肉量低下に加えて、筋力低下、身体機能低下のいずれか、または両者を認めれば、「サルコペニア」と診断されます。

現在、筋肉量は簡便な方法でも評価できます。立った状態でふくらはぎの最大周囲長を計測し、男性では34cm未満、女性では33cm未満の場合、筋肉量が減っている可能性があります。また、利き足と反対の足のふくらはぎを自分の親指と人さし指で作った指輪つかで囲み、囲めない場合は標準にすると、ちょうど囲める場合はサルコペニアのリスクが2.4倍、隙間がある場合は6.8倍高くなります。

筋力は握力で、身体機能は歩行速度で評価します。握力は、男性で26kg

加藤 明彦 教授 プロフィール

昭和60年 浜松医科大学医学部卒業
平成3年 浜松医科大学 医学博士
平成6年 米国エモリー大学 腎臓内科
平成14年 静岡県立静岡がんセンター 腎・内分泌・代謝科 部長
平成17年 浜松医科大学医学部附属病院 血液浄化療法部 助教授
平成24年 同 病院教授

平成16年 日本透析医学会学会賞(木本賞)

静岡県腎不全研究会会長、静岡県栄養・代謝の集い代表幹事
日本内科学会東海地区評議員、専門医 日本腎臓学会評議員、指導医 日本透析医学会指導医、日本病態栄養学会理事、病態栄養指導医
日本静脈経腸栄養学会学術評議員、認定医
日本急性血液浄化学会理事

未満、女性で18kg未満の場合に「筋力低下」と判断されます。歩行速度は普通に歩くスピードで0.8メートル／秒が基準です。目安として、横断歩道を青信号が点滅する前に渡り終えることができれば、歩行速度は1.0メートル／秒以上あります。

◆サルコペニアの頻度

愛知県大府市にある国立長寿医療研究センターの調査によると、地域在住の比較的健常な高齢者では、男性の9.7%（約132万人）、女性の7.5%（約139万人）、計271万人にサルコペニアを合併していました。しかし、家にこもりがち、慢性疾患の合併、施設入居者、入院患者の高齢者まで含めれば、サルコペニア人口はさらに多いものと予想されます。

◆サルコペニアへの対策

サルコペニア対策の基本は、運動とバランスの良い食事です。早くサルコペニアに気づいて対応すれば、改善することが期待されます。



(1) 運動

筋肉量や筋力を高めて活動的な生活を送るためには、筋力トレーニングが最も有効です。筋力トレーニングの目標は、筋肉量そのものを増やすことではなく、自立した日常生活を過ごすために必要な筋力を維持向上させることです。特に、虚弱化し始めた（フレイル）高齢者では、ヒラメ筋（ふくらはぎ裏側の筋肉）を鍛え、歩行機能の低下を防ぐことが重要となります。

具体的には、つま先立ちを繰り返す方法が有効です。立っていることが不安定な場合は、安定したものをつかんで行います。できるだけ胸を張り、最初はゆっくりと10回程度から

始め、慣れたら徐々にスピードを上げて回数を増やします。30回連続が目標となります。運動は、短時間であっても続けることが重要ですので、無理のない範囲からスタートし、継続することを最優先します。

(2) バランスの良い食事

高齢者になると、野菜中心の食事になりやすくなります。しかし、筋肉が作られるためには、たんぱく質やビタミンDを多く含む肉類や魚類をバランスよく摂ることが重要です。食事ではか摂取できない分岐鎖アミノ酸は、筋肉が作られるために必須です。分岐鎖アミノ酸は、鶏の胸肉、卵、乳製品などに多く含まれます。また、ビタミンDは紫外線を浴びることで皮膚内に作られます。ビタミンDは魚類（いわし、鮭、しらすなど）に多く含まれるため、日照量の少ない冬場には積極的に魚類を食べることが推奨されます。

運動の効果を最大限高めるためには、運動後1時間以内に食事を摂ると良いため、なるべく食事と運動の間隔は空けないよう工夫してください。



地元の宝、森を救え！
雇用創出と二石二鳥

いしい
石井 静夫さん
しずお
(南伊豆町)

天竜杉で名高い静岡県。

県の注力にも拘わらず森の
荒廃は歯止めがかかりませ
ん。そんな中で「地元の森
を救え！」と立ち上がった
のは南伊豆町の石井静夫さ
んです。石井さんは四十五
歳で会社を辞め地元に戻
り、いしい林業を設立しま
した。現在は正社員十一名
です。石井さんにその想い
を聞きました。

「整備された森は水源を豊
かにし、土砂災害を抑え、
人の心を癒し、木材やキノ
コ、そして燃料などの価値
を提供してくれます。

日本の森には樹齢七十年
以上の立派な木がたくさん
あるのに、輸入木材に押さ
れ日本の林業は衰退してし

まいりました。この為、人の
手が入らない南伊豆の森も
荒廃し、死の森の一步手前
まで来てしまっています。
国や県の対策も現場に人が
入らなければ絵に描いた餅
になってしまいます。



木材伐採もまた楽しい

私達は都会から若い人を
迎え、木を倒し、運び出す
という過酷で危険な仕事に
取り組んでいます。森を守
るには林業が経済的に成り

立たなくてはなりません。
安全で効率の良い林業にす
る為に機械化を推進してい
ます。それには林道を整備
する必要があります。

ドイツのように、例えば民
営林であっても自由に散歩
が出来ればすれば行政が
支援することに国民の理解
が深まるのではないでしょ
うか？切った木は使っても
らわなければなりません。
地元の木を使ってもらえれ
ば富が域外に流出すること
を抑えられます。



南伊豆認定子ども園内の様子

最近では技術が進化し大型
の建物でも木材の採用が進



のどかな田園風景

み始めています。県産の木
材がふんだんに使用された
南伊豆認定子ども園はその
美しい姿を田園風景にとけ
こませています。日本には
他国には類のない豊かな
山々と長年培われた木材を
扱う知恵があります。木、
材が重要な輸出産品になる
可能性だってあります。し
かし今対策を實行しなけれ
ば日本の山は死んでしまっ
たのです。」

いしい林業は二〇一六年
一月その取り組みを評価さ
れ、県から農林魚業奨励賞
を受賞しました。

(賀茂地区担当生きがい特派員 福居通彦)



長唄との出会い

よねやま
米山 由美恵さん
ゆみえ
(富士宮市)

長唄を生涯の友としてい
る米山由美恵さんを紹介
します。田舎の学校を卒業
した二十歳の時、叔母のい
る富士宮に來られました。

田舎者で、お行儀もできて
おらず、お作法のためにお
茶、お花そして長唄と毎日
のようにお稽古通いされま
した。

他のお稽古事は次々と
挫折しましたが、長唄だけ
はやればやるほど奥が深
く、その魅力にとりつかれ
ました。

そして、東京飯田橋の杵
屋のお家元でのお稽古も許
され、七十の歳の今に至る
まで五十年になりました。
昭和五十五年にお家元より

杵屋正潮恵の芸名を賜り、
稽古場を許されました。お
弟子さん方と年に二回の舞
台演奏を楽しみに稽古さ
れています。



舞台演奏 長唄三味線囃子

十年前に稽古中にくも
膜下出血で倒れてしまい、
お弟子さん方が居てくれ
たおかげで、早い処置がで

き命を助けられたので、と
ても感謝されていました。
大手術を受け、三か月で退
院できました。すぐにわが
頭を確かめたく、三味線に
触れてみました。勧進帳が
弾けた。麻痺もない、頭も
大丈夫でしたので、とても
うれしかったそうです。す
べてに感謝です。特に旦那
様には頼りになる大切な
存在だとあらためて感謝
されていました。

先日、歌舞伎座に海老蔵
の景清を観に行かれたとの
ことですが、これは平家の
武将の物語です。海老蔵は
御父上の団十郎譲りの迫
力ある舞台でしたが、米山
さんは脇で演奏している長
唄と長唄三味線のお囃子
連中の方に気が引かれてい
ました。

お弟子さんの中には、
ロータリークラブ交換留学
生で来日したハーバード大
学生のピエール君に三味線
の手ほどきをしましたが、

呑み込みが早く、帰国の時
に余っている三味線をお土
産に差し上げたとのこと
です。



お弟子さんのピエール君と共に

長唄は江戸時代に生ま
れた曲が多く、歴史を感じ
ます。そして杵屋の認状の
一節に礼節を重んじ、努力
精進するとありますが、こ
れからの人生を伝統芸能
継承のために微力を注ごう
と誓うとともに、いつの時
も感謝の気持ちを忘れず
に過ごしたいと思われてい
るとのことでした。

(富士・富士宮地区生きがい特派員 原義廣)



地域の駅を守りたい

やまざき
山崎 智行 さん
のりゆき

(掛川市)

天龍浜名湖鉄道、通称天

浜線の原谷駅は、大変失礼ではありますが、本当に小さな駅です。でも昔はSLが走っていた歴史ある駅なのです。歴史ある地元の駅が無人駅になり、駅舎が汚れ、さみしくなっていくのをなんとか止めたい。「誰もやらないうら自分達でやろう!」と立ち上がったのが原谷駅をとりまく地域の人達です。

定年を迎えた人を中心に駅を愛するという意味でその名も「ポッポ屋原谷会」。その代表の山崎さんにお話を聞きました。

現在会員は40人。

最初は駅構内の清掃、周りの草取りや花壇に花植えを

して、きれいな駅に。

無人駅になってから誰も使わず物置状態だった駅長室も鉄道会社と交渉の上、皆さんがきれいにして集会場として使えるようになりました。テーブル椅子、座布



天浜線 原谷駅

団みんなもらいものだそうです。折り紙教室やカラオケなど開いてみんなが集まれ

る場所にしました。冬は駅舎にイルミネーションを設置。子供の遊具ももらい受け、子供も大人も集まることのできる駅を目指しました。花壇の手入れも、駅の掃除も継続が大変ですが、無理をしないでやれる人が集まってくることを心がけています。



駅の清掃活動

昨年から、掛川市では、まちづくり協議会が発足し、地域の事は地域の活動が主体となりつつあります。ポッポ屋は一足早くそんな活動を行っていたことになり、地区から予算提供するので、街づくりの活動という側面

を追加してほしいとの依頼を受けました。予算が付いたことで活動の輪をさらに広げることができました。

コーラスグループは施設慰問、グラウンドゴルフは月1回から毎週へと活動は増えています。駅のイルミネーションも大きくする計画があるそうです。

今までのことが認められた結果であり、視察も多くなってきたということです。現在は天浜線のほかの駅とも交流を深め、「天浜線を愛する会」もできています。

今年の大河ドラマ「女城主直虎」の舞台は天浜線沿い。直虎仕様の電車が走り、龍潭寺などの入場料とセツトになったお得な「1デイパス」も発売され見学しやすくなっています。電車の旅もいいもの、ぜひ利用してほしいということでした。

(小笠原南地区生きがい特派員 荒木弘子)

健康づくりのポイント

高齢者の運動を考える

○健康づくりにはどのくらい歩くとよいでしょうか？

平成25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6,258歩、女性で4,839歩でした。

静岡県の健康増進計画アクションプランでは、平成34年度までに男性7,000歩、女性6,000歩に増加することを目標にしています。

ただ、高齢者の場合は個人差があるので、歩数を増やすことを考えて無理をして歩くのは逆効果です。

では、健康づくりのためにはどのくらい歩くのが適当なのでしょう？

群馬県中之条町で65歳以上の住民を対象に15年以上にわたり行われた調査の結果では1日8,000歩のウォーキングと20分以上の中強度の運動は高血圧・糖尿病の予防に効果があることがわかりました。

最初は8,000歩程度を目標にし、慣れてきたら強度を強くするために、歩幅を少し広げて速足で歩いたり、コースの途中に坂道や階段をあえて入れるのもよいでしょう。

○健康長寿の3要素「運動」「食生活」「社会参加」が重要です。

静岡県が開発した「ふじ33プログラム」は、5年後、10年後のなりたい自分を目指して3人一組で、まずは3ヶ月間、「運動」「食生活」「社会参加」の3つの分野で正しい生活習慣を身に付けていくプログラムです。平成26年度には、65歳以上を対象とした「シニア版ふじ33プログラム」を開発し、普及しています。

プログラムの詳細は、県健康増進課（電話・054・221・2779）又はお近くの健康福祉センターまでお問い合わせください。

○「ロコモティブシンドローム」を知っていますか？

ロコモティブシンドローム（運動器症候群・通称・ロコモ）とは、運動器の障害のために移動機能が低下し、介護が必要となる危険性の高い状態のことです。

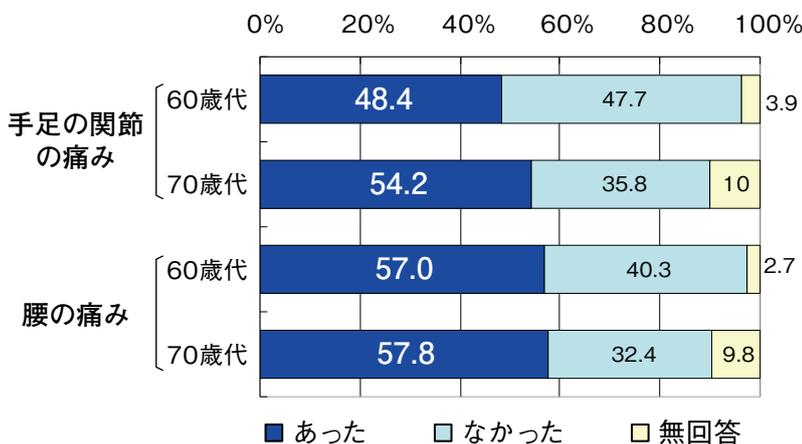
下の表で、1つでも当てはまる項目があった方は、ロコモの心配があります。ロコモはひざや腰の痛みをひきおこす要因にもなります。

県の調査では、70歳以上では手足の関節や腰の痛みの自覚症状がある方が半数以上いました。（グラフ1）

予防するには、「筋力、柔軟性、バランス感覚」を高める運動が効果的です。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？

静岡県健康増進課

（グラフ1） ひざや腰などの痛みを感じている人の割合



出展：平成27年度健康に関する県民意識調査報告書（静岡県）

（表） ロコモティブシンドロームチェック

1	片足立ちで靴下はげけない
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
5	2kg程度（1ℓ牛乳パック2本程度）の買い物をして持ち帰るのが困難である
6	15分くらい続けてあるくことができない
7	横断歩道を青信号で渡りきれない

（ロコモパンフレット/ロコモチャレンジ！推進協議会より）

健康長寿の三要素(運動・栄養・社会参加)

長寿力向上教室を開催しました

静岡県では、「運動」「栄養」

「社会参加」の3分野に着目し、健康づくりを進めています。これは、静岡県の高齢者14001人を9年間にわたって調査した研究により、運動と栄養に気をつけていることに加え、社会参加をする人は長生きである傾向が見られたからです。

長寿力向上教室とは？

静岡県民の健康寿命の延伸を目指した新事業として、しずおか健康長寿財団・静岡県・東海大学が共同で実施している健康教室です。

健康長寿の3要素である「運動」「栄養」「社会参加」を取り入れたプログラムを県内の市町や地域団体の協力を得ながら実施し、

科学的に効果を検証しています。

平成28年度は、熱海市、沼津市、小山町、下田市の4市町において教室を実施しました。

教室の内容

教室は、約3ヶ月間、週1回ずつ行いました。また、教室の前後には、健康度測定(体力測定、体組成測定、食塩摂取状況調査など)を行い、教室の効果を検証しました。

教室では、健康運動指導士、管理栄養士などの専門職員による、腰痛予防などの体操や減塩を主なテーマとした栄養指導などを実施しました。また、社会参加活動としては、グループでウォーキングマップの作成や健康長寿のチラシの作成などを行いました。



「運動」の様子(熱海市)



「栄養」講義の様子(小山町)



健康長寿のチラシ



ウォーキングマップ



「社会参加」活動の様子(沼津市)

教室の成果

教室の前後に行った健康度測定から、歩行能力の向上、食塩摂取状況の改善、社会参加の機会の増加などの効果がみられました。参加者が熱心に健康長寿の3要素の実践に取り組み、良い習慣が身に付いた成果が表れました。

今後も、県民の皆さんの健康寿命延伸に向けて、健康長寿の3要素の実践教室を県内各地で広げていく予定です。

市町担当者からの言葉

運動や減塩、ダイエット、人をやる気にさせるのはとても大変です。それが保健師の仕事の一つでもあるのですが、今回は参加者同士のグループの力が良い方向に作用してとても良い雰囲気生まれ、みなさんから、やる気、元気をもらいました。

(下田市役所地域包括支援センター 保健師澤田秀子さん)

参加者のコメント (9月～12月実施 下田教室)



さとみ ひろこ
里見 皓子さん
(下田市在住・76歳)

身体にいろいろな病気を抱えている人ばかりなので全員最後まで続けられるだろうかと心配していましたが、皆が水曜日の来るのを楽しみにし、誰一人やめることなく終わることが出来ました。これは、参加者の体調に合った指導をしていただいたスタッフの方々のおかげと感謝しております。

今後、学んできたことを

いかし健康長寿日本一を目指して、努力していきたいと思えます。ありがとうございます。



最高齢参加
さとみ まさこ
里見 昌子さん
(下田市在住・87歳)

教室があるときいて、もう年だからどうしようかと思いい、息子に相談。ぜひ、参加したほうが良いと言われたのと、自分も足腰が弱って転んだら大変と思いましたが参加しました。

みんなと一緒にできない運動もあつたけど、みんなと顔を合わせることで他の人の様子もわかり、自分も頑張ろうと思えました。ノルディック・ウォークは毎日、夕方歩いています。

昨年の冬は厚着していたのが今年は一枚少なくなり、風邪もひかなくなりました。運動のやり方の絵カードはとても役立つ、そばにおいて毎日運動しています。



教室の様子

11月25日

紅葉に染まる遠州の寺
〜油山寺・可睡齋・そして久野城址〜

目の仏様として有名な油山寺。住職のユニークな説法を聞いたあとは、宝生殿ご利益めぐり、そして靈気漂う参道を抜け、薬師本堂まで多くの会員さんが頑張つて登りました。

禅の寺、花の寺、そして味の寺でもある可睡齋では、精進料理が好評。瑞龍閣（総ヒノキ造り）の襖絵、額絵、1240体の雛飾りも圧巻でした。修行僧による寺内案内も新鮮さ



額絵・襖絵・雛飾りにビックリ!



紅葉の中静かな久野城址を登る

を感じられたようでした。

久野城址では、地元保存会会長山田様はじめメンバーの親切丁寧な説明を受け、記念バッヂ、手編みのわらじなどもいただいたり、「お・も・て・な・し」を感じるひとときでした。

今年は、紅葉がいまひとつでしたが、穏やかな天候に恵まれ、「たまには古寺巡りもいいねえ〜」と言う声も聞かれ、皆様、ゆったりとした一日を過ごせたようでした。

12月6日、9日

国立劇場開場50周年
記念歌舞伎公演
「仮名手本忠臣蔵」

国立劇場開場50周年ということで、討入り事件が起きた12月に上演の「忠臣蔵」を今回特別に観劇。松本幸四郎の本蔵、中村梅玉の由良之助ほか興味深い配役で、会員さんからは、「八段目、九段目が、特に親子の情に感じ入りました。」の声が届きました。



ワクワク気分で入場です 撮影:森嶋勝美さん

12月8日

県立美術館芸術鑑賞と
県立大学薬学講座

恒例、すこやか長寿祭美術展と併せての健康講座。今回は県立大学特任教授大学院薬食研究推進センター長の山田静雄氏による、「健康で楽しく生きるための薬学講座」。山田氏は、「NPO法人 くすり・たべものからだの協議会」理事長でもあり、薬と食の良いところを理解して上手に使う方法など、日常生活での私たちの何気無い行動を、笑いを交えてお話され、参加者は終始、先生のお話に夢中になっていました。



12月に続く国立劇場。初春は、尾上菊五郎、菊之助親子の登場。変幻自在の若菜姫の客席の上を斜めに飛ぶ「筋交い」の宙乗りや屋体崩し、尾上松録の化猫退治の大立廻りなど、見どころ満載でした。手拭いもゲット。皆さん今年も良い年になりますように。



華やかな初春歌舞伎公演

1月6日、16日
国立劇場開場50周年
記念初春歌舞伎公演
「つひぬゑ譚(ものがたり)」



アラジン公演の土産は何にしようかな?

「リトルマーメイド」(四季劇場夏)、「ライオンキング」(四季劇場春)に続く第3弾、四季劇場海での「アラジン」公演。ミュージカル超大作とあつて、豪華絢爛な色彩、アラブの幾何学デザインはファンタジーの世界。アラジンとジャスミンを乗せた「魔法の絨毯」がまさに魔法のように縦横無尽に飛び回る姿に、皆さん引き込まれました。

2月3日、9日
劇団四季
電通四季劇場海「アラジン」



京都SKYセンターの内山貴美子氏によるエンディングノート講座に55名の会員が参加。うち80歳代が16名も参加され終活への関心の高さを感じました。ノートの記入方法のみならず、「なぜ書く必要があるのか」を、事例も含めてさまざま具体的な観点から説明してもらったことができ、大変面白く参考になりました。(柴田スタッフ)

豊岡梅園では、青空の下、紅白に咲き競う梅林の中を、ゆったりと歩きました。

2月24日
「自分らしく生きる」ための
講座と遠州花便り〜豊岡梅園

昨年10月に開催した、函南町めぐりのなかで、「火雷神社」の火雷という名前の由来は何か?との質問がありました。当日のガイド役、運営スタッフの井さんに調べていただいたので、報告します。

明治6年9月の神仏分離の時に「火雷神社」となりました。この社はもと「雷電権現」と云われていたので、そのまま「雷電神社」になるのが普通ですが、この田代地区に粋な人が居て、「同じ火の神様なら雷電神社」という名前は方々にある。この田代は火雷神社にしよう。」というので、決まったそうです。

73号掲載の火雷の名前の由来について

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

ご参加をお待ちしてま〜す



「第28回すこやか長寿祭スポーツ・文化交流大会」を開催します

スポーツ等を通じて高齢者の健康づくり・生きがいづくりの促進と参加者同士の交流を図ることを目的に開催します。競技種目は昨年度から水泳・ラグビー・俳句の3種目が増え、32種目で実施(下表)します。うち24種目(下表色付)は「ねんりんピック秋田2017」の本県代表予選会を兼ねています。

《大会期間》平成29年4月1日(土)～6月4日(日)

《総合開会式》平成29年4月22日(土) 草薙総合運動場 体育館 9:30～10:30

《参加資格》昭和33年4月1日以前生まれの県内在住者

※詳細は財団にお問合せください(種目により受付終了の場合があります)

種目	開催日	会場	種目	開催日	会場
卓球	4月1日(土)	草薙総合運動場体育館	ダンススポーツ	5月28日(日)	三島市民体育館
テニス	5月13日(土)	静岡市有度山総合公園運動施設テニスコート	ボウリング	5月20日(土)	狐ヶ崎ヤングランドボウル
ソフトテニス	5月20日(土)	静岡市有度山総合公園運動施設テニスコート	ターゲットパドゴルフ	5月14日(日)	東新田スポーツ広場ターゲット・パドゴルフ場
ソフトボール	5月6日(土)・7日(日)	静岡市田町緑地スポーツ広場	パウンドテニス	5月14日(日)	静岡市南部体育館
ゲートボール	5月11日(木)	天城ドーム	軟式野球	4月22日(土)・23日(日)	草薙総合運動場野球場
ベタンク	5月13日(土)	伊豆の国市葦山運動公園多目的広場	オリエンテーリング	6月4日(日)	富士市立少年自然の家
ゴルフ	5月22日(月)	藤枝ゴルフクラブ(西-東)	パークゴルフ	5月21日(日)	富士パークゴルフ場
マラソン	4月22日(土)	草薙総合運動場陸上競技場	インディアカ	5月7日(日)	牧之原市相良B&G海洋センター
弓道	5月13日(土)	静岡県武道館弓道場	水泳	4月29日(土)	静岡県立水泳場
剣道	4月22日(土)	静岡県剣道連盟養浩館	ラグビー	4月16日(日)	草薙総合運動場球技場
グラウンドゴルフ	5月14日(日)	島田市グラウンドゴルフ場	囲碁	5月14日(日)	裾野市民文化センター多目的ホール
なぎなた	5月28日(日)	静岡県武道館第一道場	将棋	4月23日(日)	島田市民総合施設プラザおおるり3階
太極拳	4月22日(土)	静岡県武道館大道場	健康マージャン	4月16日(日)	静岡県総合社会福祉会館703会議室
ウォークラリー	4月30日(日)	岡部町	オセロ	4月22日(土)	藤枝市文化センター3階会議室
ソフトバレーボール	4月22日(土)	草薙総合運動場体育館	かるた	5月28日(日)	静岡市民文化会館2階第5・6会議室
サッカー	5月20日(土)	藤枝総合運動公園サッカー場	俳句	2/1～4/30募集受付	表彰6/24 静岡県男女共同参画センター

ま ず は お 話 を き か せ て く だ さ い 。

私たちは、広告のプロフェッショナル集団です

APRISE

WEB + 印刷 + マスメディア

株式会社 アプライズ www.aprise.co.jp

本 社 〒430-0856 静岡県浜松市中区中島3-17-25 TEL.053(461)5581(代) FAX.053(461)5675
 静岡支社 〒422-8037 静岡県静岡市駿河区下島114 蔵敷ビル TEL.054(238)5500(代) FAX.054(236)0500

アプライズ

検索

シルバー派遣を活用しませんか？

こんな仕事に派遣します！

臨時的かつ短期的な就業
(概ね月10日程度以内のもの)

又は

軽易な業務
(週20時間未満のもの)

シルバー人材センターでは会員の就業機会拡大につなげるため、これまでの請負や委任による働き方だけでは対応できなかった「発注者の従業員との混在作業」や「指揮命令を受ける作業」など、多様な働き方が可能となるシルバー派遣事業を推進しています。

<技術分野>

- 教育指導
- 翻訳・通訳
- 特殊技術
情報技術
各種自動車の運転

<事務分野>

- 一般事務
受付事務
資料作成
- 経理事務
- 調査事務
アンケート調査
集計事務

<管理分野>

- 施設管理
建物管理
駐車場管理
- 物品管理
商品管理
在庫管理

<一般作業分野>

- 屋外作業
清掃作業
農作業
- 屋内作業
清掃作業
梱包作業
カート管理

<折衝外交分野>

- 販売・集金
店員
電気・水道等の集金
- 外務
配達
営業
検針

<技能分野>

- 製作加工
工場内での軽作業
加工、組立、検査

<サービス分野>

- 社会活動
学童交通誘導
広報紙配布
遺跡発掘
- 福祉分野
介護補助



シルバー派遣のメリット

- 1 経験豊かな人材の素早い調達が可能です
- 2 知識豊富な即戦力人材の確保ができます
- 3 人件費に係わる費用を削減できます

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 FAX:054-205-4540

<http://www.shizuoka-ksjc.ne.jp>

静岡県シルバー人材センター連合会

検索