

# すこやか長寿

79号  
2018年  
7月 夏

## 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29回すこやか長寿祭スポーツ・文化交流大会

健康はつらつゼミ

沈黙の臓器、肝臓 ーその働きと最近の病気

# すこやか長寿 目次

79号 2018年7月

## 表紙の説明

第29回静岡県すこやか長寿祭スポーツ・文化交流大会の競技が4月21日のソフトバレーボール・囲碁・オセロをはじめに県内各地で熱戦が繰り広げられました。

4月21日(土)には、草薙総合運動場の体育館「このはなアリーナ」にて、約900の方々に来場していただき総合開会式が行われました。4月30日(月)には昨年までの草薙総合運動場から場所を移し、県小笠山総合運動公園において、マラソン競技が開催されました。エコパスタジアムをスタートし、約150人のシニアアスリートが3km、5km、10kmのコースに別れてタイムを競い合いました。



エコパスタジアムでのマラソン競技開会式

## 憩いの広場

### 健康寿命からみた生きざま・死にざま

静岡県立総合病院 宮地 良樹 参与・リサーチサポートセンター長 ..... 3

## 特 報

### 第29回静岡県すこやか長寿祭スポーツ・文化交流大会

総合開会式 ..... 4

競技結果一覧 ..... 6

## 健康づくりのポイント

### 「フレイル」を予防しよう！

静岡県健康福祉部健康増進課 ..... 9

## 健康はつらつぜミ

### 沈黙の臓器、肝臓 ーその働きと最近の病気

順天堂大学医学部附属静岡病院消化器内科 教授 玄田 拓哉さん ..... 10

## 地域密着情報

特派員だより① しあわせに卒寿を過ぎぬ彼岸花 岩城 治謙さん(沼津市) ..... 12

特派員だより② 夫婦で共通の趣味を 白川 均・美千代さん(富士宮市) ..... 13

特派員だより③ 軽度認知症を、みごと克服 松井 孝彦さん(浜松市) ..... 14

## ふじのくに壮年熟期活躍プロジェクト

### 社会参加で地域づくり・健康づくり

静岡県健康福祉部長寿政策課 ..... 15

## 財団会員事業レポート

3月 駿豆水道中島浄水場＆柿田川公園と伊豆ベロドローム＆ジオサイト・白鳥山 ..... 16

4月 絶景を楽しむ獅子ヶ鼻公園さくらまつりとヤマハコミュニケーションプラザ

4月 奥野ダム・松川湖畔散策と河津町伊豆半島ジオパークめぐり ..... 17

平成30年度会員同好会開催中(参加費無料)

## シニアクラブ静岡県のお知らせ

### 健康長寿の3要素(運動・栄養・社会参加)だより

..... 18

## 財団だより

作品募集(熟年メッセージ、美術展作品) ..... 19



◎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



## 健康寿命からみた生きざま・死にざま

静岡県立総合病院

みやちよしき 参与・

宮地 良樹 リサーチサポートセンター長

## プロフィール

- 1951年 静岡市生まれ  
 1977年 静岡高校から京都大学医学部卒業  
 1992年 群馬大学医学部教授  
 1998年 京都大学大学院医学研究科教授  
 2014年 滋賀県立総合病院病院長・総長、京都大学名誉教授  
 2018年 静岡県立総合病院参与・リサーチサポートセンター長

いきなり私的な話で恐縮ですが、静岡の開業医だった父は80歳で透析を開始したあと83歳の時に心臓発作で急逝しました。亡くなるときは本人にとつては不意だったかもしませんが、苦しむことはなかつたように思えます。

一方母親は90歳過ぎても元気に暮らしていましたが、92歳の時に脳梗塞で倒れ、約半年間意識のまま臥床したあと、一言も言葉を交わすことなく静かに息を引き取りました。母は半年の間にやせ細り、傍目にも苦しい日々で息子として申し訳ない気持ちで一杯でした。

二人の生きざま・死にざまを見ながら一番考えたのは「健康寿命」ということでした。健康寿命とは「医療や介護に依存しないで日常生活を送れる期間」のことです。平均寿命は健康状態と関係なく誕生から死亡までである」という生きざまを評

価しています。

いま静岡県では「健康寿命延伸」をめざしていますが、医療や介護が必要になる状況を減らせば自ずと健康寿命は伸びるはずです。革新的な治療を開発することがその王道ですが、このためには多額の研究費と膨大な研究期間、そして好運が必要です。しかしこれから超高齢社会を迎えると「働く人一人で三人の高齢者を支える」ことになり医療経済上も高騰する医療費を負担することが難しくなってきます。

ですから病気になるリスクを調べて予防するほうが現実的です。もちろんみなさん一人一人が禁煙するなど明らかに健康害することをやめ、さらに運動・栄養・社会参加などを通じて自分で健康づくりを心がけることも重要ですが、社会健康医学という研究手法により、「お茶を飲むと長生きするか」「高血圧と食生活の関係は」などを

はきつとその成果を県民のみなさんに還元できると思いますから、どうか健康寿命を享受していきましょう。数年後にはきっとその成果を県民のみなさまに還元できると思いますから、どうか健康寿命を享受してお待ちください。



医療ビッグデータや遺伝子解析などをもとに県民のみなさんにわかりやすいメッセージを送ることができます。

いま静岡県立総合病院リサーチサポートセンターではそのような社会健康医学の研究拠点作りをめざしています。数年後にはきっとその成果を県民のみなさまに還元できると思いますから、どうか健康寿命を享受してお待ちください。

# 特報

## 第29回静岡県すこやか長寿祭

### スポーツ・文化交流大会

スポーツ等を通じて県内高齢者の健康づくりと生きがいづくり、参加選手間の交流促進を目的とした「第29回静岡県すこやか長寿祭スポーツ・文化交流大会」（4月21日～6月30日）が開催されました。



佐古大会会長の開会宣言

晴天の中、4月21日に、静岡県草薙総合運動場体育館（こ

のはなアリーナ）で、本大会の総合開会式が盛大に開催されました。

後、来賓の皆様から御挨拶がありました。

選手宣誓後、サッカー団体の

皆さんによるお孫さんとの世代交流による紅白ミニゲーム・バス交換、梨花幼稚園の

皆さんによるマーチング演奏、静岡県リズムムードメント研究会の「すこやかエブリデー」体操が開会式を大いに盛り上げました。またこの大会は、今年11月に開催される「ねんりんピック富山2018」の選手選考会を兼ねています。

来賓、選手、役員、競技関係者900人を超える方々の参加の下、各種目に出場する役員や選手の入場行進が始まっています。大会会長のしづおか健康長寿財団の佐古伊康理事長が開会を宣言しました。

国旗、県旗及び財団旗の掲揚後、主催者を代表して吉林章仁副知事が挨拶し、その



選手宣誓する水泳の  
橋本誠さんと松浦千寿子さん



日吉雄太衆議院議員  
あいさつ



鈴木利幸県議会議員  
あいさつ



吉林静岡県副知事  
あいさつ



東豊田小学生のプラカード先導で選手入場(右)  
ちゃっぴーも応援にかけつけました(左)



世代交流によるサッカー競技紹介



健康長寿体操「すこやかエブリデー」による準備体操



選手の皆さんを応援する梨花幼稚園によるマーチング演奏



①パークゴルフ<富士山樹空の森(御殿場市)>

今年の大会は、4月21日のソフトバレーボール、囲碁、オセロから6月30日の川柳まで、34種目（ビーチボール・カローリング・川柳の3種目が新規種目）の競技に約八千人の県民が参加し、草薙総合運動場をはじめ県内各地において熱戦が繰り広げられました。



②新規種目 ビーチボール  
<可美協働センター付設体育館(浜松市)>



③新規種目 カローリング  
<あしたか太陽の丘体育館(沼津市)>

## 競技の様子

## 競技結果（各競技の優勝者・チーム）

競技名	区分(60歳以上のみ)		優勝者氏名・チーム名(敬称略)
卓 球	男子シングルス	60~64歳	齊藤 齊
		65~69歳	志太 治美
		70~74歳	大森 健良
		75~79歳	稻垣 英喜
		80~84歳	内山 肇
		85歳以上	古畑富士夫
	女子シングルス	60~64歳	稻垣あや子
		65~69歳	早川 孝子
		70~74歳	篠ヶ谷八重子
		75~79歳	松村けい子
		80~84歳	高塚 和子
		85歳以上	山中 千春
	混合ダブルス	120~129歳	山田 真・田畠 計江
		130~139歳	大森 健良・辻村 茂美
		140~149歳	稻垣 英喜・内海 容子
		150~159歳	向坂 栄次・篠ヶ谷八重子
		160歳以上	古畑富士夫・谷野 弘子
テニス	男子	Aグループ	増田 七郎・渡辺 義広・岩田 和彦 大滝 忠一・古川 宗孝・久保田清治
		Bグループ	迫口 光教・赤堀 秀則・成毛 直紀 石川 悅生・大河内信夫・上野山博巳
		Cグループ	服部 慎一・小暮 政邦・斎藤 公勇 田村 営治・大勝 眞・佐藤 彰
	女子	Dグループ	渡辺美江子・野村千和子・伊東 嘉江 和田 光代・櫻井 絵実・山本とも江
		Eグループ	青木ひろ子・政鹿 智子・岩崎 範子 柳沢 菊枝・南谷千代子・山崎さち子
	男子ダブルス	60歳以上	小安 文夫・岡部 弘
	女子ダブルス	60歳以上	樋口紀代美・遠藤 広美
	混合ダブルス	男子70歳以上・女子60歳以上	深澤真由美・多田 統善
	ダブルス	130歳以上	石田 秀明・松本登志雄
	三人制	70歳以上	安形章子・谷野成由・戸田幸利
ソフトボール	静岡県の部		藤枝シニアクラブ
ゲートボール	静岡市の部		静岡クラブシニア
			いなさ昇竜梅
ペタンク	ねんりんピック予選の部		向山A
	交流の部		吉 田
ゴルフ			岩本 利栄
マラソン	3km	男子 70歳未満	鈴木 淳一
		男子 70歳以上	中野美知生
		女子 70歳未満	片山眞理子
		女子 70歳以上	西郷すみ江
	5km	男子 70歳未満	青野 一也
		男子 70歳以上	佐々木芳博
		女子 70歳未満	杉村喜代江
		女子 70歳以上	松田 玉貴
	10km	男子 70歳未満	山本 嘉昭
		男子 70歳以上	増田 昌康
		女子 70歳未満	鈴木由利子
弓道	総合		岩崎 俊行
	1部	70歳まで	岩崎 俊行
	2部	71歳以上	山沢 栄
剣道	60歳以上 65歳未満の部		釜下 一浩
	65歳以上 70歳未満の部		伊東 孝悦
	70歳以上の部		望月 茂彦
グラウンド・ゴルフ	赤		亀丸 哲郎
	青		田辺 鮎子

競技名	区分(60歳以上のみ)		優勝者氏名・チーム名(敬称略)
なぎなた	演技競技	級・初段の部	池田 淑江・袴田 恵一
		二・三段の部	喜多 俊枝・高井 亮二
		四段の部	片桐由紀子・横山 澄枝
	試合 個人戦	50~64歳	松本佐代子
		65歳以上	廣野てるよ
	試合 団体戦		春川 優子・池田 淑江・大村 利子
ウォークラリー	樋の橋コース		富士川熟女チーム
	建穂寺コース		かがやき隊チーム
太極拳	個人	60~64歳	佐藤美佐子
		65~69歳	清水 道子
		70~74歳	増田 洋子
		75~79歳	上山 和江
		80~84歳	加藤貴代美
		85~89歳	内田 良
		90~94歳	関 元三郎
	団体5人以内の部		仲・乾組
	団体6~9人の部		九 龍
	団体10人以上の部		かんなみたいらー
	ねんりんピック予選の部(県)		藤 娘
	ねんりんピック予選の部(静岡市)		駿河の里
	ソフトバレーボール		阜月俱楽部
	サッカー		清水 新星
ダンススポーツ	ワルツ		寺田 禮三・伊藤よし江
	タンゴ		寺田 禮三・伊藤よし江
	チャチャチャ		寺田 禮三・伊藤よし江
	ルンバ		寺田 禮三・伊藤よし江
ボウリング	グランド部門	80歳以上	永田 公義
	マスターA&B	男子 60~79歳	小林 昌治
	トータル部門	女子 60~79歳	衣川みどり
パウンドテニス	ラリー戦		バラ
	団体戦	Aブロック	牧之原レディース
		Bブロック	磐田ドリーム
		Cブロック	沼津愛好会
		Dブロック	函南ク
	Eブロック		SAKURA
ターゲット・パードゴルフ	男子の部		大長 昭二
	女子の部		後藤美津子
オリエンテーリング	長寿の部		谷野 守右
	男子の部		深沢 辰美
パークゴルフ	女子の部		島 昌子
	男女混合の部		ジャンブ
インティアカ	Aコート		PIMIX
	Bコート		北道原
	女子の部		
水泳	男子 25mバタフライ 60歳以上		橋本 誠
	男子 50m平泳ぎ 60歳以上		大場 敏真
	女子 50m自由 60歳以上		鈴木由利子
	女子 50m平泳ぎ 60歳以上		竹内 弓子
	女子 50mバタフライ 60歳以上		松浦千寿子
ラグビー			※順位付けなし
ビーチボール【新規】	男子の部		ウィンディ
	女子の部		しずっぴー
カローリング【新規】			ザ・稻川
囲碁	選手権戦		忽戸 義行
将棋	A級		宇藤 敬行
	B級		芝田 祥邦
	C級		中川 雅充
健康マージャン			小川 貢
オセロ			栗田富士夫
かるた	第Ⅰ部	60歳以上の部	小島 政代
俳句			西ヶ谷昌彦
川柳			※6/30作品応募締め切りのため今後決定

# 長寿者も はつらつプレイ

★ 競技別の主な最高齢競技者(90歳以上)の皆さんをご紹介します ★



<パークゴルフ>  
上村 正次さん(94歳)



<囲碁>  
岩崎 弥之助さん(95歳)



<グラウンド・ゴルフ>  
赤堀 加代子さん(96歳)



<太極拳>  
笹本 百合子さん(93歳)



<テニス>  
渡邊 美江子さん(93歳)



<ゲートボール>  
岡田 茂さん(93歳)



<弓道>  
玉田 浩一さん(90歳、右)  
桐田 千鶴さん(90歳、左)



<卓球>  
鈴木 定夫さん(90歳)

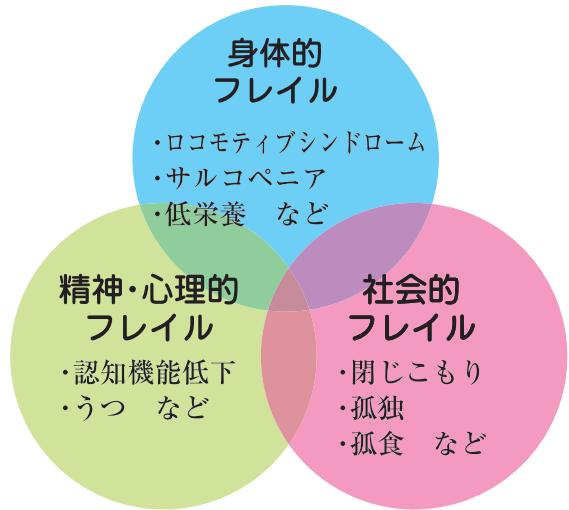


<ペタンク>  
久保田 政司さん(92歳)

関係団体の皆様、参加者の皆様、本大会の開催に御協力をいただきありがとうございました。  
来年の大会は平成31年4～6月に開催予定です(募集は2月頃開始)。  
「ねんりんピック紀の国わかやま2019」(平成31年11月開催)の選考会を兼ねて行います。  
来年多くの皆様の御参加をお待ちしております。

## 健康づくりのポイント

### フレイルの多面性



加齢とともに、運動機能や認知機能などが低下し、心身の生活機能が弱くなった状態をフレイルと呼びますが、一方で、適切な介入・支援により、生活機能の維持・向上が可能な状態とされています。

フレイルには、「身体的フレイル」、「精神・心理的フレイル」、「社会的フレイル」などがあり、それぞれのフレイルはお互いに関わり合い影響しているため、できることから予防・改善を行つていく必要があります。

県健康増進課の調査の結果、健康長寿のためには、「運動」、「食生活」、「社会参加」の3要素が重要だということがわかつています。

「運動」 身体的フレイルの原因の一つとして、運動不足や日常生活での活動不足などがあげられます。

歩くことは大切なことです、歩くだけでは筋肉を強くすることは難しいため、筋力を強くすることも大切です。

日常の生活動作をひと工夫して、筋力低下を予防改善しましょう。  
(例) 散歩では、階段や坂をなるべく使おう。買い物では、かごを手に持ちましょう。

「食生活」 65歳以上の方は、低栄養の傾向があり、その割合は年齢とともに増加しています。栄養に配慮し、一日3食バランスよく食べることが大切です。口腔機能が低下しないように気をつけながら、楽しく食事をし

# 「フレイル」を予防しよう!

## では、どうしたらよいのでしょうか?

(例) 米・パン・麺類などの「主食」、魚・肉・大豆製品などの「主菜」、野菜・きのこ・海藻のおかずの「副菜」をそろえましょう。水分もしっかり取りましよう。(これから季節、熱中症対策にもなります。)

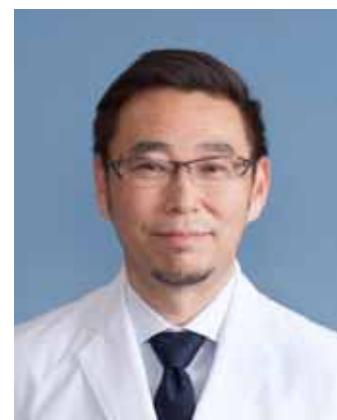
「社会参加」 人との関わりや、つながりを持つことは、心の健康に良いとされています。

閉じこもりなどにならないためにも、ご近所の方との挨拶や話をすることがから始めてみましょう。

その小さな交流が少しづつ輪を広げ、人ととの絆をつくり、地域全体への健康にもつながっていきます。

(例) 町内活動に参加しよう。気の合う仲間と会話をしよう。ボランティア活動に取り組んでみよう。

どうでしょうか。例に挙げた一つ一つのことは、決して難しいことではないと思います。できることから少しづつ取り組んで、いつまでも健康で長生きできるよう、フレイルを予防しましょう。



# 沈黙の臓器、肝臓

## —その働きと最近の病気

順天堂大学医学部附属静岡病院 消化器内科 教授

玄田 拓哉げん だ たく やさん

### ◆肝臓のはたらき

肝臓はおへその右上、肋骨の下に隠れるように存在する内臓で、重さは成人で1.2kg程度ある最も大きな内臓のひとつです。みなさんは肝臓がどのような働きをしているかご存知でしょうか。肝臓では、口から食べられた物から吸収される栄養を体に必要なタンパク質に作り替えたり、体内に溜まつた有害な物質を壊して体外に捨てられるような形にしています。このように、肝臓は人間が生きていくために必要な多彩な仕事を行ない、人体の化学工場としての役割を果たしています。

大事な働きを担っているために、

肝臓には大きな余力があり、肝臓が少々傷んだくらいでは症状が出ないようになっています。このため、肝臓に病気があつても症状が出ないために気づかれず、知らない間に病気が進行してしまつことも多く、「沈黙の臓器」と呼ばれています。

### ◆進歩の著しい ウイルス性肝炎治療

B型肝炎ウイルスやC型肝炎ウイルスの感染による慢性肝炎は日本での患者数が多く、第二の国民病と言われています。肝炎ウイルスの感染経路は、C型肝炎では昔の輸血や医

療行為、B型肝炎は昭和62年以前の母児感染や昔の輸血、医療行為などがあります。ただし、実際には感染の心当たりがない患者さんもたくさんいらっしゃいます。ウイルス性慢

性肝炎は日本における肝臓がんや肝硬変の最大の原因であり、社会的に大きな問題となっていました。しかし、最近は薬の進歩により、C型肝炎では2～3ヶ月の内服でほとんど

### 玄田 拓哉 教授 プロフィール

平成 5年	新潟大学医学部卒業
平成 8年	国立がんセンター研究所
平成 12年	新潟大学大学院卒業 新潟大学第3内科
平成 16年	新潟県立新発田病院内科医長
平成 19年	順天堂大学医学部附属静岡病院 消化器内科准教授
平成 27年	順天堂大学医学部附属静岡病院 消化器内科先任准教授
平成 30年	現職 日本内科学会総合内科専門医、 日本消化器病学会専門医、指導医、学会評議員 日本肝臓学会専門医、指導医、学会評議員

なりました。B型肝炎は、現在でも完全なウイルス駆除は難しいものの、肝炎を治療することは可能になりました。このようにウイルス性肝炎治療が進歩した現在ですが、自覚症状が乏しいために自分が感染していることを知らず、治療を受けていない患者さんがたくさんいることが大きな問題になっています。皆さんは、ご自分が肝炎ウイルスに感染していないことを確認していますか。

肝炎ウイルスの検査は、少量の血液で行うことができる簡単な検査で、市町委託医療機関や保健所では無料検査も行っています。現在では新しく感染することはほとんどないため、一生に一回受けて、肝炎ウイルスに感染していないことを確認していただければ十分です。もしご自分の肝炎ウイルス検査結果を知らない方がいらっしゃるのであれば、一生に一度の肝臓がん検診として肝炎ウ

イルス検査を受けていたぐことが肝臓がん予防の第一歩です。是非一度肝炎ウイルス検査を受けていただくことをお勧めします。



### ◆最近増えている 脂肪性肝炎

肥満や糖尿病などに伴って肝臓に脂肪がつく脂肪肝の患者さんが増えています。実際、検診でみつかる肝機能異常の原因の大部分は脂肪肝が原因です。かつては、脂肪肝は悪くならない病気、放つておいても問題

がないと言われていました。しかし、最近になつて脂肪肝から肝炎を発症し、肝硬変や肝臓がんに進行していく病氣があることがわかつてきました。お酒を飲まないのに、まるでお酒を飲む人と同じように肝硬変になつてしまふことから、非アルコール性脂肪性肝炎（NASH・ナッシュ）と呼ばれています。治療が進歩して肝炎ウイルスが原因の肝臓がんが減る一方で、肝炎ウイルスに感染していない肝臓がんの患者さんが増えていますが、その原因の多くがNASHではないかと考えられています。脂肪肝と診断されている方は一度肝臓専門医の診断を受けてみてください。知らない間に脂肪肝からNASHを発症し、肝硬変や肝臓がんになつてしまっている患者さんもいます。

脂肪肝だからと油断せずに精密検査を受けることが大事です。

「生まれつき運動神経が鈍く徒競走ではいつもビリで、スポーツも苦手だったなあ、でも中学生の時に近所の人『いい体格ね』と言われ、びっくりした」、その時のその言葉はその後の岩城さんに力を与えてくれたのです。

戦時中の授業は、暇さえあれば駆け足で、ひと並みに走れた岩城さんは、走ることが楽しみにさえなり、その後、幸いにも希望通り教師という職に就き、子供達と遊びながら球技も覚え、毎朝、食事前に走るのが日課になつたそうです。

千本浜ファミリーマラソンにも毎年参加し、十キロを四十五

分完走。五十歳頃には四十キロ四時間で走り切りました。

六十五歳で教職を去りましたが、退職前二年間、校内マラソンで、十二キロ九十分で完走。



しあわせに

## 卒寿を過ぎぬ 彼岸花

**岩城 治謙** さん

(沼津市)

それ以降、膝に自信が無くなり、走ることを控え、歩くことに心掛け、最近はどうがんばつても、歩幅が六十センチ以上に伸びないが、無理をしないで歩いているそうです。

十年前に奥様に先立たれ、観光ボランティアガイドを始め、新しい知識も増えて、今、生きがいを感じているとのことです。お客様から「有難う」などの声を聞くのも喜びですが、「面白い」という言葉が一番嬉しいとのことでした。

岩城さんは「なおもしろう」が面白いに通じると考えていて「何事も興味を持つて、もつと知りたいという気持ちが大事か

な」と言われました。ガイドの仕事は面白いそうです。

そして、「生命と身体を与えてくれた両親に感謝し、事故や大病に遭わずに暮らしてこられた幸運や、周囲の人たちの恩情を忘れずに、たとえ狭い歩幅でビリになつても歩いていくつもりです。」と大変嬉しそうに話していました。岩城さんの普段の生活態度には感心するばかりです。

(沼津・北駿地区生きがい特派員)

福田 和男)



## 地域密着情報 特派員だより②

今年七十歳になる白川均さんは、奥様と夫婦共通の趣味として、ウクレレ演奏を仲間とサークル活動で楽しんでいます。

早速お二人の馴れ初めをお聞きしました。

「昭和四十六年入社の翌年、会社の青年部主催のダンスパーティーで知り合ったのがきっかけで初デートは、富士から静岡市へ電車で行き映画を見ました。」



公民館でのウクレレ演奏



白川  
しらかわ

みちよ  
美千代さん  
ひどし  
均さん

(富士宮市)

れ、昭和五十四年富士市から富士宮市に引っ越し、結婚以来四十五年、この三月で七十歳を迎えた。

「定年後に始めたウクレレ演奏を仲間とともに楽しんでいます。」

「定年後に始めたウクレレ演奏を仲間とともに楽しんでいます。」

今後のお一人の夢について語つてもらいました。

「その一つは、音楽ボランティアを続けること。介護施設などの演奏でお客様の笑顔が自分たちの生きがいになります。そして、二人元気なうちにあちこち旅行をしたいですね。」とおっしゃっていました。

「三年後結婚し子供も生ま



太極拳演舞



浅間大社観光ガイド

再発もなく今日まで迎えた手術を受けました。

て頑張っています。」

(富士富士宮地区生きがい特派員

原 義廣)

# 夫婦で共通の趣味を

## 第18回静岡県すこやか長寿祭熟年メッセージ大会 グランプリ受賞者インタビュー



### 軽度認知症を、 みごと克服

まつ  
い  
たかひこ  
**松井 孝彦 さん**

(浜松市)

現在、日本では、認知症患者は462万人いるといわれます（2014年 厚労省）。65才以上の高齢者の7人に1人が認知症、その予備軍は400万人にもなります。

「まだ若いから、大丈夫」と思っていても、安心はできません。

原因となる脳の変化は、

発症する数十年前から始まっています。気づく頃には、もうかなり進んでいることもあります。

けれども、軽度認知障害（認知症の一歩手前）MC I）の段階で予防策を講じれば、認知症への移行を遅らせ、正常に戻すことができます。

松井孝彦さん（76歳、浜松市北区細江町）は、そのことを自ら実証されました。松井さんが「おや、感覚がおかしいぞ」と気づいたのは、5年前のことです。

車のバック駐車ができるなくなったり、妻から「近頃へんな言動をすることが多くなった」と言われました。

医師に診てもうと、「脳の海馬が萎縮している。車の運転は、即やめなさい」と言われました。

「ああ、自分はついに認知症になつたのか。絶望的になりました。夜も眠れません。軽いウツになりました。

「なんとか治したい。いや治

すぞ」。松井さんは、それまでの生き方を見直しました。認知症の予防には、脳細胞の新しい回路を作ること。楽しい体験によつて、脳と体を使うことがいい、と教えられました。

まず、妻との毎日の散歩です。花を愛で、鳥の鳴く声や、川のせせらぎを楽しむ。日記もかかさずつけ、俳句もはじめました。

段位を取るという目標に向けて週一回の「囲碁」、集中力と肺の活性につながる「吹き矢」、頭と体を同時に使う「フォーケダンス」や「太極拳」などにも取り組みました。

こうして、関心があり、楽しそうなことは次々とチャレンジしていくのです。

その結果、1年後には医師から「テストは満点です。車の運転を再開してもいい」と言われたのです。

涙がでるほど嬉しくて妻と喜びあいました。

「この自分の貴重な体験

を、多くの人に生かしてもらおう」と、松井さんは、妻が立ち上げてくれた認知症予防教室「ニコニコ会」で活動を始めました。

友人がオカリナを吹きま



幼稚園で妻とともに公演

社会参加で地域づくり・健康づくり

## ふじのくに壮年熟期活躍プロジェクト 社会参加促進フェア

静岡県では、定年退職や子ども  
の独立などにより、社会との  
関わりが少なくなる世代の方を

対象に、静岡県が推奨する「健  
康長寿の3要素」のひとつであ  
る「社会参加」を促進するため  
の「ふじのくに壮年熟期活躍プ  
ロジェクト」を行っています。

今年も下記のとおり社会参加  
促進フェアを開催します。フェ  
アでは、毒蝮三太夫さんなど著  
名人の講演会のほか、様々な形  
で社会参加している方々の活動  
発表や多様な社会参加の場の紹  
介などを行いますので、ぜひ、  
お近くの会場に足を運んでくださ  
い。

講師や活動発表者は、順次、  
ホームページでお知らせします

	菊川市	藤枝市	焼津市	吉田町
日 時	8月25日(土)	10月4日(木)	10月13日(土)	11月上旬
会 場	アエル	生涯学習センター	市民文化会館	学習ホール
講 師	鎌 田 實	毒蝮 三太夫	村 田 兆 治	調整中
定 員	1,200人	400人	1,200人	250人
対 象	概ね60歳以上の方			

※内容、お申し込み方法等の詳細は、「ふじのくに壮年熟期活躍プロジェクト」ホームページで  
順次お知らせします。

■ホームページアドレス <http://www.soukatsu-pjt.com/>

社会参加を促進する新しいポスターができました!!



3月14日

## 駿豆水道中島浄水場＆柿田川公園と伊豆ベロドローム＆ジオサイト・白鳥山

最初の中島浄水場では、職員による熱海へ送るポンプ装置の説明や、柿田川公園では、清水町観光ボランティアガイドの会の石井さん（はつらつネットふじのくに会員）達による丁寧な案内を受け、いかに水がきれいなのか！おいしいのか！を感じました。（今回の企画・運営は、森嶋、新井スタッフが担当）



白鳥山の見事な柱状節理  
撮影:森嶋 勝美さん



中島浄水場にて職員の説明  
撮影:勝呂 武さん



獅子のトイレの前から  
いざ出発！



福王寺住職の法話に  
耳を傾ける会員さん

4月4日

## 絶景を楽しむ獅子ヶ鼻公園さくらまつりとヤマハコミュニケーションプラザ

獅子ヶ鼻トレッキングコースボランティアガイドの平会長他2名の案内で、アップダウンのある隆起した地層の中を、弘法大師の石碑、百年振りに発見され話題の石仏などを見ながら巡礼道を歩きました。まだ整備の途中で、歩くのはちょっときつい方もいましたが、きれいなままで残っている仏像や、自然が作り上げた地形の素晴しさを楽しんでいました。「きつかったけど、自信がついた。まだ、頑張れる」などの声が届きました。

午後は、ヤマハ発動機グループの歴史、最新技術や製品、活動などが集約されているヤマハコミュニケーションプラザを見学しました。「さすが地元を代表する企業」との声が！

途中立寄った「福王寺」は、千年を超える歴史を持つ安倍晴明ゆかりの古刹で、御住職のお話も聞け、くつろぎのひとときを過ごせました。（今回の企画・運営は、山本、鈴木、中野スタッフが担当）

4月13日

## 奥野ダム・松川湖畔散策と 河津町伊豆半島ジオパークめぐり

午後の奥野ダムは、伊東市の温泉街を中心に流れる、伊東大川（通称・松川）の上流に、治水・飲料水の確保のために作られた伊豆半島唯一の本格的口ツ



峰温泉大噴湯に  
歓声

快晴の中、河津町の新緑の佐ヶ野渓谷を眺めながらのウォーキングはとても気持ちが良く、癒しの散策となりました。次に、全国でも珍しい自噴泉で、大正15年から80数余年、ひとときも絶えることなく噴き上げ続けていた、峰温泉大噴湯を見学。噴湯があがることに歓声があがり、見る温泉と御土産の温泉玉子を楽しんでいただきました。



奥野ダム堤体にて  
全員集合



ユニカールに  
挑戦中

「当日の体調で、コースを選べて良かった、安心できた」との  
お声をいただきました。ダム内は、高低差63mの階段で、下り350段、上り350段を歩ききり、「大変だったが自信になった、意外と余裕だった」など、一般公開されていないダム内の見学  
ができた、喜びのお声をたくさんいただきました。

クフィルダム（土と石でつくりれたダム）で、職員の丁寧な説明と案内を受けながら、ダム内を行く健脚コースとダムの堤体を歩くコースに分かれて見学。「当日の体調で、コースを選べて良かった、安心できた」との

お声をいただきました。ダム内は、高低差63mの階段で、下り350段、上り350段を歩ききり、「大変だったが自信になった、意外と余裕だった」など、一般公開されていないダム内の見学ができた、喜びのお声をたくさんいただきました。

### ①俳句会（第2月曜日）

②太極柔力球（第2・4木曜日）

③シャフルボーリード（第3水曜日）

④ユニカール（第2・4水曜日）

⑤カラーリング（第1火曜日）

\*会場は、シズウエルです。

木曜日）でも開催中です。（第3

平成30年度  
会員同好会開催中  
(参加費無料)



あなたの参加で  
楽しいクラブづくり

高齢者が相互に  
支え合う友愛活動

## 地域の絆を深めよう 健康×友愛×奉仕

心とからだの  
健康づくり

はつらつとした  
クラブづくり

子育て支援、  
次世代教育への参加

生活と地域を豊かにする  
楽しいクラブ活動



入会  
方法

入会する際は、地域の単位クラブに直接申込んでください。もよりのクラブがわからないときは、お住まいの市・町シニアクラブ連合会（市町老人クラブ連合会）事務局または、シニアクラブ静岡県（静岡県老人クラブ連合会）にお問い合わせ下さい。

シニアクラブ静岡県（静岡県老人クラブ連合会）  
電話054・254・5225 FAX 054・254・6510  
HP : <http://www.senior-club-shizuokaken.jp>

しづ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。今回は、教室で行っている効果的な運動をご紹介します。

## ひざ痛を予防・解消してみましょう！

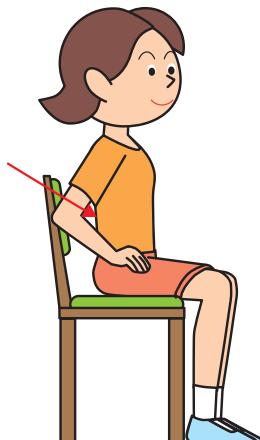
ひざ痛の原因の1つに、ひざ関節を支える筋肉の筋力や柔軟性の低下があります。痛いからといって安静にしている期間が長くなると、筋力や柔軟性はさらに低下し、関節への負担が大きくなってしまいます。今回は、ひざ関節を支える大腿四頭筋(ももの前側)の機能を高める運動を紹介します。(※ひどい痛みや炎症があるときには無理に実施しないでください)

### ✓ 大腿四頭筋(ももの前側)の強化

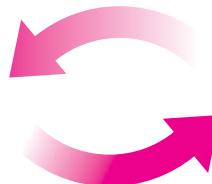
椅子に座った状態で、つま先が上に向いているのを確認しながら膝を伸ばします。伸ばしたところで5~8秒保持します。伸ばした下肢はゆっくりおろします。

☆数を数えながら行います。この動作を左右交互に行いましょう。

**POINT①**  
背中は背もたれから離し、深めに座ります



左右各10回  
2セット実施します



**POINT②**  
主に膝上、少し内側を意識します



**POINT③**  
つま先は上向きです

### ✓ 大腿四頭筋(ももの前側)のストレッチ

椅子に横向きで座り、背もたれに片方の手をかけ、反対の手は椅子の角をつかみ、お尻を半分椅子から落とします。後ろの膝を床へ向けるようにして大きく足を開きます。

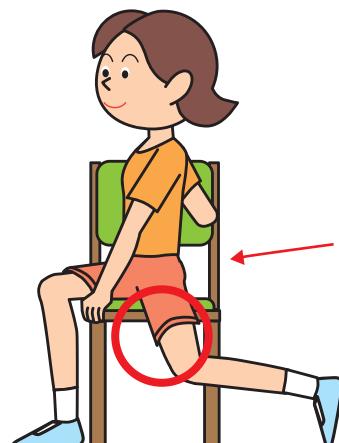
☆腰が反ったり、前かがみになったりしないようにしましょう。

**POINT①**  
鼻から息を吸って、口からゆっくり吐くようにします



左右各10~20秒  
伸ばします

**POINT②**  
体重は奥のお尻にのせ、椅子から転げ落ちないよう気を付けます



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



福祉・家事援助分野

管理分野



技能を必要とする分野

各事業所での仕事



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

# 財団だより

公益財団法人しづおか健康長寿財団

〒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

ご応募お待ちしてま～す



● 出 品 料	● 応 募 期 限	● 応 募 資 格	● 募 集 部 門	● 応 募 方 法
1作品二千円	平成30年10月31日(水)	県内在住で昭和35年4月1日以前に生まれたアマチュアの方	日本画、洋画、彫刻、工芸、書、写真の6部門	出品申込書を提出

高齢者の文化活動の促進とふれあいと生きがいづくりを目的に、高齢者の創作する作品を募集します。「ねんりんピック紀の国わかやま2019」の選考会も兼ねます。

## 第22回すこやか長寿祭美術展作品募集

### ●応募期限

平成30年10月1日(月)

### 内)

原稿用紙20×20(10分以内) 映像(DVDで10分以内) 音声(CDで10分以内)

### ●応募テーマ

特に定めなし

### ●応募資格

県内在住で、自身を熟年と思う方(グループも可)

人生を彩ってきた様々な感動や喜び、これから的人生を輝かせる目標や生きがいなど、言葉やパフォーマンスで発表しませんか。

## 第19回熟年メッセージ大会作品募集

# 続ける理由が、ありすぎる。

- ✓ 乳酸菌 シロタ株が生きて腸にとどく
- ✓ 良い菌を増やす
- ✓ 悪い菌を減らす
- ✓ 腸内環境を改善する
- ✓ おなかの調子を整える
- ✓ 特定保健用食品



【許可表示】生きたまま腸内に到達する乳酸菌シロタ株（L.カゼイ YIT 9029）の働きで、良い菌を増やし悪い菌を減らして、腸内の環境を改善し、おなかの調子を整えます。

○1日当たりの摂取目安量：1本 ○食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。ヤクルト400/ヤクルト400LTはヤクルトレディがお届けしています。



人も 地球も 健康に  
**Yakult**

東静岡ヤクルト販売株式会社  
中央静岡ヤクルト販売株式会社

西静岡ヤクルト販売株式会社

〒410-0833 沼津市三塚町1402 TEL.055(932)8960

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

お申込み・お問い合わせ ハロー・ヤクルト  
フリーダイヤル ☎ 0120-86-8960 (受付時間 8:30~16:45)  
日・祝日を除く

〒427-0018 島田市旭1-11-1 TEL.0547(37)6248