

すこやか長寿

94号

2024年1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～



特報

ねんりんピック^{えがお}愛顔のえひめ2023

健康はつらつゼミ

人生100年時代への、歯と口からの健康寿命の延伸

表紙の説明

第35回全国健康福祉祭えひめ大会〔ねんりんピック^{えがお}愛顔のえひめ2023〕総合開会式が令和5年10月28日(土)に愛媛県総合運動公園で行われ、静岡県選手団の代表が堂々の行進を披露しました。

総合開会式には全国各都道府県、政令指定都市代表の選手をはじめ一般の方々を含め約1万7,000人が参加し、三笠宮家の彬子さまも御臨席されました。選手団の入場に続き炬火台への点火、「愛顔あふれるえひめ宣言」などが粛々と、そして華やかな演出のもと繰り広げられ、スタンドから見守った皆様も笑顔に溢れていました。静岡県選手団は各交流大会で健闘し、大いに交流を深めました。



理事長ご挨拶

謹賀新年

公益財団法人 しずおか健康長寿財団 理事長 佐古 伊康 3

特 報

ねんりんピック^{えがお}愛顔のえひめ2023 4

しずおか健康づくりサポーター活動紹介 9

健康はつらつゼミ

人生100年時代への、歯と口からの健康寿命の延伸

静岡県歯科医師会 会長 平野 明弘 さん 10

財団ニュース・インフォメーション

サポーター紹介コーナー 12

第34回静岡県すこやか長寿祭スポーツ・文化交流大会開幕 14

第27回静岡県すこやか長寿祭美術展を開催 15

すこやか健康づくり運動:機能的な身体をつくるフロント&サイドランジ 18

はつらつ生きがい講座 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



謹賀新年

公益財団法人
しずおか健康長寿財団

理事長 ^さ ^こ ^よ ^し ^{やす}
佐古 伊康



我が国では、高齢者が3割弱を占め、そのうちで80歳以上が1割を超え、百寿者数は9万人余に達しました。高齢化と医療技術の進歩に伴い、健康保険料も介護保険料も急増して、大きな社会問題になっていきます。

ヒトは寿命が極限に達すると、認知症かガンになると言われます。認知症の発症は、脳の病理学的な変化が始まってから約20年かかるとされます。現在、認知症患者数は600万人超と推計されています。ですが、今後、高齢者の増加に伴って増加するのは避けられません。この到来時期を遅らせるには、健康長寿の三要素である、運動、食生活、社会参加が重要です。好奇心を失わずに前向きに生き、口と手を使って頭の体操をする習慣をつけましょう。芸術作品づくりや楽器にいそしむもよし、

囲碁や麻雀などで遊ぶもよし、遊びカネで株式投資をするもよし、欲と数が絡むのが脳には良いと言われます。

私のある先輩は、約10年前に軽度の脳萎縮を指摘されて、認知症の診断を受けましたが、90歳直前の現在も元気に講義や講演を続けておられます。しかし、一般的には、年齢を重ねるとともに固有名詞を思い出し難くなり、認知症の部分現象であるアノ、ソノ、アレの使用が多くなります。高齢者には、孤独は好ましくなく、ぬくもりを感じさせる環境が必要です。家庭と地域社会が連携の輪を広げ、家庭内ではアレやソレで解り合える微笑ましい人間関係が、地域社会には弱者に優しく接する環境が、意識せずにつくられることが望まれます。

幸いにも、静岡県は温暖な

東海道沿線に位置し、経済的にも恵まれて家族間交流が比較的容易で、自助と共助に好都合な環境にあります。家族の共助を話題にすると、男女平等の使命感に燃える人から、娘や嫁などの女性に犠牲を強いると非難の対象にされ兼ねません。しかし、診療現場では、身内の女性の同席に嬉しそうな表情を見せる高齢者が少なくないのが現実です。

現在、孤人主義が蔓延した豊か過ぎる時代を忘れられず、何かと理屈を付けて公助を求めたがる傾向があります。今後の国家財政には不確定要素が多く、戦前の超貧困時代を経験している私は、豊かすぎた過去の負の側面と反動を怖れています。

今年も財団職員は、皆様方に寄り添い、自助と共助の環境づくりに努力します。どうか宜しくお願い致します。

静岡県選手団 愛媛の地で大活躍



第35回全国健康福祉祭えひめ大会（「ねんりんピック愛顔のえひめ2023」）が延べ約51万人の参加者が集い令和5年10月28日から31日まで開催されました。

総合開会式は愛媛県総合運動公園陸上競技場を会場とし、都道府県／政令指定都市の代表各20名が入場行進。本県もプラカードを先頭に堂々の行進を披露しました。正式種目としては初開催となるバドミントンや第21回かごしま大会以来の開催となるサイクリングをはじめ29競技が愛媛県全20市町を会場に開かれ、本県選手団はスポーツ・文化交流大会に26競技187名（ラグビーの静岡市合同チーム12名含む）が参加し熱戦を繰り広げました。また、美術展には6部門12作品を出展しました。

スポーツ・文化交流大会ではインディアカが女子の部優勝、囲碁個人で全勝賞に輝いたほか11競技で上位入賞を果たし、「静岡県のはつらつ高齢者ここにあり」の意気を愛媛の地でも大いに示しました。



結団式 10月5日 グランシップ中ホール

10月5日、静岡県選手団「結団式」を開催。県旗が森貴志副知事から澤入光広選手団長（剣道・藤枝市）に手渡されました。川村和夫さんと吉田則子さん（カローリング・藤枝市）が「熟年パワーを発揮して正々堂々競技し、大いに交流の輪を広げます」と力強く決意表明しました。

静岡県選手団

敬称略/[]内はチーム名

●卓球〔しっぺい磐田〕

竹内 則之、
上原 久司、
稲垣 滋彦、
大須賀 勝、
梅林 ちせ子、稲垣 あや子、大須賀 早苗



●テニス〔大井川と富士山の恵み〕

佐藤 彰、鈴木 徹、植松 馨、西村 正巳、
中村 久美子、桜井 あゆみ

●ソフトテニス〔どうする?ふじっぴー!〕

小澤 正直、原 孝之、永田 真有美、
嶋 珠美、小安 文夫、松下 重子

●ソフトボール〔沼津片浜シニア〕

田中 孝一、秋山 和孝、大野 浩明、
杉山 泰弘、山田 豊、大瀧 伸次、
浅沼 恒夫、内村 治次、帯金 義正、
帯金 浩行、根上 利通、野田 忠晴、
大嶽 和雄、原 栄一郎、渡邊 信博

●ペタンク〔富士天間〕

小幡 威夫、
橋本 俊次、平石 徳江、酒井 志朗

●ゴルフ〔静岡県ゴルフ〕

佐藤 脩、
小林 智之、鈴木 仁一

●マラソン〔静岡県〕

堀内 武敏、
吉川 七苗、片瀬 茂次、松下 久登、
曾根 俊治、宮城 すみ江

●弓道〔静岡県弓道〕

宮田 百合子、
山澤 榮、鈴木 孝信、鈴木 範枝、
遠藤 喜代子、脇 宏光

●剣道〔静岡県〕

澤入 光広、佐野 雅洋、
大場 隆史、鈴木 義美、黒木 正之、
松下 秀夫

●ウォークラリー〔富士山熟女チーム〕

井出 良美、田中 美子、望月 緑、
清水 ヨリ子、田島 美知子

●グラウンド・ゴルフ〔静岡県〕

西山 昇、
渡辺 満雄、松浦 辰美、松下 幸雄、
小関 孝枝、一宮 るい子

●ラグビーフットボール ※静岡県代表12名含む

〔静岡県静岡市合同チーム〕

望月 康史、
清 茂高、松浦 千春、石垣 俊幸、
田島 昌幸、高橋 孝、竹川 博明、
宮崎 順之、勝亦 伸一、荻原 琢男、
藤 芳弘、太田 昭博
田中 裕己、渡辺 真一郎、海野 和雄、
亀山 正敏、牧野 太巳也、長谷川 忠士、
堀越 泰雄、柴 一寿、永井 一彰、
村松 潮見、稲森 章徳、萩野 行男

●水泳〔静岡県〕

大塚 安孝、大場 敏眞、
田中 政勝、油井 靖和、小林 凱、
横田 万智子

インディアカ競技の本県代表ベ
ルジュ(女子)の部に出場。予選Fリーグ
は「女子」の部に出場。予選Fリーグ
で長崎県、広島市、そして地元愛
媛県(中央クラブ)に3連勝を飾
り、3チームで争う決勝1位リ
グ(1位〜3位)進出を決めまし

インディアカ (女子の部優勝)



女子の部優勝「ベルジュ」
粘り強さと皆さんの笑顔が勝利を引き寄せた

た。初戦勝利し迎えた2試合目は
愛媛県(八幡浜)に先行を許す苦し
い展開も、持ち前の粘り強さを発
揮して逆転勝利。見事、優勝の栄誉
に輝きました。

熱戦に次ぐ熱戦が盤上で展開さ
れた囲碁交流大会。江面雄次さん
(駿東郡清水町)は個人戦「さくべ
えブロック」4勝0負で全勝賞を受
賞し、さらに同ブロック50名の中
で堂々1位に輝きました。
また、榛葉恒治さん(掛川市)は

囲碁

(個人:全勝賞<1位>、優秀賞<6位>)
(チーム:優秀賞<7位>)



団体戦、個人戦ともに大健闘の
静岡県囲碁チームの皆さん

「ゆうすいブロック」で3勝1負と
健闘し優秀賞(同ブロック6位)を
受賞。【ふじっぴー】チームとして出
場の団体戦でも3勝1負とし7位
入賞(優秀賞)を飾りました。



大会期間中は好天に恵まれ
4市町の各会場ともに熱戦を展開しました

軟式野球競技の静岡県代表・マウント富士は内子町の内子運動公園野球場で熱戦を繰り広げ、準決勝で香川県に5-1勝利し31日の決勝へ。徳島県にリードを許しながら終盤に反撃もわずかに届かず2-3で惜敗しましたが、決勝戦にふさわしい好ゲームでした。

軟式野球 (準優勝〈内子町会場〉)



サッカー (ブロック2位)



静岡県代表の藤枝フットボールクラブは広島県、埼玉県、仙台市とともにOブロックに入り西条市ひうち陸上競技場で3試合を戦いました。初日に広島と引き分けた藤枝は2日目初戦で埼玉に2-0勝利しブロック制覇も見えましたが、最終戦で仙台に敗れ2位に終わりました。



清々しい笑顔で戦い抜いた
藤枝フットボールクラブのイレブン

平泳ぎ〔男子60〜64歳〕に出場した油井靖和さん(島田市)が3位に、平泳ぎ〔女子80〜84歳〕の小林凱さん(磐田市)も3位となり、チームに勢いをつけました。



水泳 (個人2種目で2位) (個人3種目で3位)

松山中央公園プール・アクアパレットまつやままで開催された水泳競技。初日の50メートル種目から上位入賞が相次ぎました。



“水泳静岡ここにあり”——愛媛の地でも活躍が光った
静岡県水泳チームの皆さん

2日目の25メートル種目でも“水泳静岡”は大健闘。大塚安孝さん(磐田市)が背泳ぎ〔男子85歳以上〕で3位に、自由形〔男子85歳以上〕では、わずかに0.76秒差で2位となり、平泳ぎ〔女子80〜84歳〕で小林凱さんが2位と連日の上位フィニッシュ。念願の金メダル獲得は叶いませんでしたが、愛媛の地で大いに交流を深めました。

静岡県選手団

敬称略/[]内はチーム名

- サッカー〔藤枝フットボールクラブ〕
石上 信之、青木 弘悟、石橋 敏夫、増田 寿和、落合 一昭、河野 義行、河村 富雄、袴田 進吾、池谷 太志、増井 志信、仲田 保彦、種本 哲也、櫻井 美紀雄、吉盛 浩、藪崎 豊樹、藤田 浩史、杉村 太志、大塚 智久
- ソフトバレーボール〔皐月倶楽部〕
長谷川 陽子、村松 邦久、青木 春美、大石 みどり、寺田 増郎、法月 康之、横山 公一、村松 慶乃、村松 三穂子
- サイクリング〔静岡県〕 中田 辰美
- 太極拳〔チーム 悠〕 荻野 みどり、加藤 昌枝、齋藤 貞子、日吉 一春、川口 香代子、渡辺 芳枝、目戸 理恵
- 軟式野球〔マウント富士〕 栗田 清、遠藤 盛正、向坂 和彦、松久保 昭人、出雲 勝好、新木 忠力、小川 公孝、横澤 圭一郎、志田 充、山田 整、太田 美知男、小林 康秀、望月 幸宏、二村 文久、清 邦充、浜月 英志
- バウンドテニス〔牧之原茶々丸〕
長谷川 勝利、芝田 元、名波 高宗、齋藤 みつ子、飯塚 ハナミ、田伏 清子、岩倉 泰子
- ダンススポーツ〔ふじのくにダンスアスリートチーム〕 金子 和裕、石川 賀郎、小川 保子、大谷 光利、井口 京子、大庭 利彦、福島 正子、上総 満雄、伊奈 和子
- インディアカ〔ベルジュ〕 小塚 八枝子、曾根 千世子、植田 すみ子、鈴木 春美、平塚 成美
- カローリング〔静岡県富士山〕
川村 和夫、中光 正行、吉田 茂、吉田 則子
- 囲碁〔ふじっぴー〕 江面 雄次、榛葉 恒治、澤田 志津枝
- 将棋〔静岡富士山〕 有泉 弘光、永田 正之、品川 悦郎
- 健康マージャン〔富士山〕 西川 信雄、原 義廣、田中 公司、塚本 猛将
- 俳句 上床 直美
- 美術展 池谷 千恵子、鈴木 重治、河原崎 静子、落合 清太郎、吉田 誠、上原 清、大庭 修二、彦根 雅行、高橋 敏夫、滝川 肇、密岡 滋、米倉 政明

ダンススポーツ (団体3位)



華麗なダンススポーツ競技に「ふじのくにダンスアスリートチーム」が静岡県代表として参加。ワルツ、タンゴ、ルンバ、チャチャの個人戦での上位入賞はなりませんでしたが、息の合ったダンスで団体戦第3位の好成績を収めました。

第1次リーグで山形県、佐賀県に連勝しHブロック1位を決めた卓球競技の静岡県チーム。各ブロック1位による第2次リーグでも勝利し決勝トーナメントに進みましたが2-3で惜敗しベスト4ならず、優秀賞を受賞しました。

卓球 (優秀賞)



松野町で行われたマラソン競技に静岡県代表は6名が出場。196名が健脚を競い、5km男子70歳未満の部で松下久登さん(袋井市)が7位、3km男子70歳以上の部で堀内武敏さん(掛川市)が8位に食い込み、優秀賞に輝きました。

マラソン (3km、5kmで優秀賞)



ウォークラリー競技は瀬戸内海に浮かぶ生名島で開催され、「富士山熟女チーム」(富士市)5名は元氣いっぱい2組目にスタート。コース攻略のカギ「チームワークの良さ」を発揮し、第5位入賞を果たし優秀賞メダルが授与されました。

ウォークラリー (優秀賞)



健康マージャン

(個人戦 優秀賞)



健康マージャン競技は県代表4名が4ブロックに分かれて団体戦と個人戦に挑んだ結果、原義廣さん(富士宮市)が個人戦5位となり優秀賞に輝きました。

* * *

目にも鮮やかな人工芝会場が舞台となったグラウンド・ゴルフ競技。3ラウンド24ホールで争われた結果、男性の部ベスト10入りした西山昇さん(富士市)が優秀賞を受賞しました。

グラウンド・ゴルフ

(男性の部 優秀賞)



工芸部門

(銀賞)



「雪に舞ふ」
彦根 雅行さん(田方郡函南町)

日本画部門

(銀賞)



「草いちご」
池谷 千恵子さん(駿東郡清水町)

洋画部門

(一般財団法人長寿社会
開発センター理事長賞)



「Anywhere」
河原崎 静子さん(菊川市)

ねんりんピック愛顔のえひめ2023

静岡県選手団【成績一覧】

●スポーツ交流大会・ふれあいスポーツ交流大会・文化交流大会

賞・順位	競技	種目	入賞者・チーム名	備考
優勝・1位	インディアカ	女子の部	ベルジュ	全勝賞/4勝0負
	囲碁	個人	江面 雄次	
準優勝・2位	軟式野球	内子運動公園野球場会場	マウント富士	1勝1分1敗
	水泳	25m 自由形 85歳以上 男	大塚 安孝	
		25m 平泳ぎ 80-84歳 女	小林 凱	
3位	サッカー	Oブロック	藤枝フットボールクラブ	1勝1分1敗
	水泳	50m 平泳ぎ 60-64歳 男	油井 靖和	
		50m 平泳ぎ 80-84歳 女	小林 凱	
25m 背泳ぎ 85歳以上 男		大塚 安孝		
優秀賞 (4位以下入賞)	ダンススポーツ	団体戦	ふじのくにダンスアスリートチーム	ベスト8 7位 8位 かみりんコース 5位 優秀賞 8位 優秀賞 7位 優秀賞/3勝1負 五葉松ブロック 5位
	卓球	団体戦	しっぺい磐田	
	マラソン	5km 男子 70歳未満	松下 久登	
		3km 男子 70歳以上	堀内 武敏	
	ウォークラリー	団体戦	富士山熟女チーム	
	グラウンド・ゴルフ	個人/男性の部	西山 昇	
	囲碁	団体戦	ふじっぴー	
個人		榛葉 恒治		
健康マージャン	個人戦	原 義廣		

●美術展

賞・順位	部門	入賞者名	居住市町
(一財)長寿社会開発センター理事長賞	洋画	河原崎 静子	菊川市
銀賞	日本画	池谷 千恵子	駿東郡清水町
銀賞	工芸	彦根 雅行	田方郡函南町

特報

しずおか健康づくりサポーター

活

動

紹

介

しずおか健康いきいきフォーラム21では、県民の「健康寿命の延伸」「生活の質の向上」を目指し、その健康づくり活動に積極的な企業・団体を「しずおか健康づくりサポーター」として登録しています。本年度のサポーター活動の一部を紹介させていただきます。

野菜マシマシキャンペーン

静岡県では、県民の野菜摂取量増加を目指し、6月に「野菜マシマシキャンペーン」を実施しました。このキャンペーンのオープニングイベントとして、6月1日(木)に静岡市のフードマーケットマム高松店において、サポーター企業である明治安田生命保険相互会社すんぷ営業所による野菜摂取量を数値で見える化できる「ベジチェツ



ク」による測定会が開催されました。

いきいき健康フェスタ

浜松地域の健康を推進するヘルスケアイベント「第11回いきいき健康フェスタ」が6月4日(日)浜松市ギャラリーモール「ソラモ」で開催されました。このイベントには、県からの要請によりSOMPOひまわり生命保険(株)が出展し、「ベジチェツ

ク」による野菜摂取量の測定を行いました。

令和5年度健康寿命を

のばそう！講演会

9月3日(日)グランシップで静岡県と静岡社会健康医学大学院大学の共催による講演会が開催され、サポーター企業がブース出展しました。

参加したサポーターは、中北薬品(株)・キューピー(株)・SOMPOひまわり生命保険(株)・ポーラザビューティSBS通り店です。血管年齢測定やサラダに関するクイズ、ベジチェツク測定、ハンドトリートメントサービスなどが実施されました。

「食育の日」啓発活動

今年から毎月19日の「食育の日」の啓発活動として、6月の「食育月間」より毎月第3木曜日に県庁東館16階食堂前にサポーター企業が11時30分から13時までブース出展しています。

出展状況

- 6月15日中北薬品(株)(AGES測定)
- 7月20日SOMPOひまわり生命保険(株)(ベジチェツク測定)
- 8月17日キューピー(株)(ドレッシング配布)
- 9月21日カイトロプラクティッククワトロ(施術、商品展示)
- 10月19日SOMPOひまわり生命保険(株)(ベジチェツク測定)
- 11月16日日本ブローゴルフ協会(生活習慣アドバイス)
- 12月21日雪印ビーンスターク(株)
- 1月18日雪印ビーンスターク(株)
- 2月15日SOMPOひまわり生命保険(株)
- 3月21日中北薬品(株)

※12月以降は予定です。





人生100年時代への、 歯と口からの健康寿命の延伸

一般社団法人静岡県歯科医師会会長

平野 明弘 さん
ひらの あきひろ

◆健康長寿とフレイル予防

日本では健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間）と平均寿命の差は、男性約9年、女性約12年です。元気に自立した日常生活を送ることができ健康寿命を伸ばして「人生100年時代」を迎えるためには、病気が発症する前の段階の「未病」への対応や老年期に体が衰える「フレイル（全身の虚弱）予防」が大切です。フレイル予防には、「適度な運動」「栄養バランスの取れた食生活」「社会活動への参加」が必要です。そして、元気な高齢者でいるための秘訣は、筋肉の源となるタンパク質が不足しないようにしっかりと食事を摂ること、低栄養による「やせすぎ」を防ぐことです。

すなわち、豊かな食生活のためには、「自分の歯や口の健康を保つこと」が不可欠です。

◆8020運動

楽しく充実した食生活を送り続けるためには、妊産婦を含めて生まれてから亡くなるまでの全てのライフステージで健康な歯を保つことが大切です。

「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めて「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という8020運動は、現在2人に1人が達成者となっています。今では、歯の数の維持に加えて、お口の機能の維持である『オーラルフレイル予防』という新たな考え方を加え、健康長寿をサポートしています。

平野会長プロフィール

昭和51年3月 愛知学院大学歯学部 卒業
 平成11年3月 浜松市歯科医師会 理事
 平成19年4月 浜松市歯科医師会 専務理事
 平成25年4月 浜松市歯科医師会 会長
 平成27年6月 静岡県歯科医師会 副会長
 令和5年6月 静岡県歯科医師会 会長
 主な公職歴
 静岡県医療審議会 委員
 ふじのくに健康増進計画推進協議会 委員
 静岡県がん対策推進協議会 委員
 静岡県感染症対策連携協議会 委員 他

◆オーラルフレイル

オーラルフレイルとは、フレイルの前駆症状で、「食べる、話す、飲み込む」などの動作の中で、お口の働きが鈍くなつた状態のことで、お口の機能虚弱のことを言います。

この初期の症状は、食事をよく食べこぼすようになった、堅いものがかめなくなつた、むせる事が増えた、滑舌が悪くなつた、お口が乾燥するなどの自分でも気にも止めないほんの些細なお口の働きのトラブルです。この状態が続く



と、摂食嚥下障害などの口腔機能低下症という病気になり、低栄養になってしまいます。

ほんの些細なサインですが、放っておくと全身の虚弱「フレイル」に繋がってしまうため見逃さないことが大切です。

オーラルフレイルを予防するには、歯と口の健康を保つことが大切です。具体的には「お口の中を清潔に保つこと」「左右の奥歯でしっかり噛むこと」そして「加齢による筋力の低下（噛む力、飲み込む

力）の改善に努める」ことがポイントとなります。

◆お口の機能低下と要介護リスクの関係

要介護リスクの関係

自分の歯が19本以下で入れ歯を使用していない人は、20本以上残っている人と比較し、転倒するリスクが2.5倍になることが示されています。また19本以下の人は、20本以上の人と比較して要介護となる確率が、1.2倍高いという結果が出ています。また、認知症になっている人の割合は、歯を失い、入れ歯を使用していない人と、歯が20本以上残っている人や歯がほとんどなくとも入れ歯により奥歯でしっかり咬める人と比較して、認知症の発症リスクが最大1.9倍になると言われています。

つまり、歯が多く残っている人や、歯が少なくても入れ歯等を入れている人では、きちんと咬めていない人に比べて、年齢や治療中の病気、生活習慣などの影響を取り除いても、その後必要となる可能性や、認知症の発症リスク、転倒する危険性が低いということが分かっています。

◆口から守るあなたの健康

人生100時代となった今、皆さんお一人お一人が、ご自身の健康保持・増進のための行動や生活習慣、ライフスタイルを改善することが必要になります。そうした皆さんの努力が、将来の日本全体の医療崩壊を防ぎ、医療費の安定化へ繋がると共に、社会保障制度の向上に繋がります。

そのためにも、かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科健診を受けて、自分の歯や口の状態を知って健康長寿を目指していきましょう。そして、お口の健康管理が全身的な健康状態に欠かせないものとして「歯科健診の必要性」をご家族や周りの方にお伝え下さい。静岡県歯科医師会在宅歯科医療推進室ではいつでも相談を受け付けていますのでお気軽にお問合せ下さい。

口から守るあなたの健康、

その先にある笑顔を守りたい...

これが私たち歯科医療従事者の願いです。

サポーター紹介コーナー

- ①サポーター様名称
(企業・団体)
- ②企業概要
- ③活動方針(社是等)
- ④健康活動
(具体的なサポート項目:
運動や食育での健康講座
・教室・イベント等)
- ⑤担当者様の声(感想等)

しずおか健康長寿財団は、県民が心身共に健やかに暮らすことができるよう「健康寿命の延伸」「生活の質の向上」を目指し、県民総参加の健康づくり活動を推進しております。このコーナーでは健康づくり活動に積極的に協力し、活動しているサポーター企業・団体の中から、2企業を企業概要・活動方針等質問形式(①～⑤)で紹介します。

①株式会社 明治

②『株式会社 明治は食育基本法に則り、「健康な食生活」や「乳・カカオ豆を中心とした素材」をテーマに、お客様の“ココロとカラダの健康”を目指して2006年より食育活動を行っています。

③明治の食育 3つの学び

■食の知識

「食」に関する幅広い知識を身につけることで、健康な食生活について理解して自ら選ぶ力を醸成します。

■食の魅力

「食」の文化や歴史を楽しく学ぶことで「食」に対する興味を深めて、素材が持つ栄養を知ること「食」の魅力を伝えます。

■食の大切さ

「食」の素材が自然の恵みで育った奇跡の産物であること、生産者の苦労や思い、美味しくお客様にお届けするための工夫などを伝えること

で、「食」の大切さの理解を促します。

④全受講者 累計198万人!

- ・全国に食育専門組織を設けて地域に根差した出前授業・食育セミナーを年間で約4,000回開催しています。
- ・全国の小中学校で開催した出前授業は累計13,000校を突破しました。
- ・企業様向け・シニア向け・イベント等で幅広いターゲットに向けた30以上のプログラムを展開しています。
- ・オンライン形式のセミナーも行い神津島や佐渡島などの島しょ部にも展開しています。

⑤しずおか健康長寿財団様の行事に参加させて頂き地域の皆様の健康への関心の高まりを改めて感じました。これからも「健康にアイデアを」をテーマに皆様の健康に貢献できるよう取り組んで参ります。



チョコレートのおいしさと健康講座



フレイル予防講座

① 特定非営利活動法人 F-natural LOHAS Club

② 2010年市民活動団体として発足し、2014年にNPO法人を設立

会員及び健康に興味のある一般市民の方に向けて持続可能な健康維持の手段として民間療法・自然療法を取り入れたライフスタイルを提案しています。

③ 3つのテーマ

1. 症状の緩和…コリや不調の改善に「ロックスセラピー」の実践を参加型健康教室として行っています。
2. ホームサロン…自分で自分を癒やせる「ホームヒーラー」の養成からご自宅での症状緩和まで幅広く寄り添います。
3. 少子高齢化対策…高齢化する中で、他人に頼ら

ず自分で活力ある生活をおくることへのアドバイスと、「学校健康づくり教室」の講師参加で子世代への健康に貢献します。

④ 令和5年度

- ・学校健康づくり教室の講師担当
- ・毎月開催 健康講演会(共催・後援を含む)
- ・毎週開催 会員・初体験者向け個別指導
毎週金曜日午前中、予約制、10名程度

⑤ コロナ禍以前は健康長寿財団の関わる多くのイベントに出展させていただいていましたが、近年は小規模で個別に会員さんの不調に寄り添ったアドバイスや改善運動の実践指導が中心となっています。

外出機会の減少から筋力低下になっている方が増えているのと、スマホ等の過使用で不調の方が多く、私たちの活動の必要性を感じています。



学校講座の様子



しゃがめない子供たち



前屈ができない生徒 * 講座終了後改善



会員健康講座の様子

開幕

第34回 静岡県すこやか長寿祭 スポーツ・文化交流大会

スポーツと文化活動を通じて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34回静岡県すこやか長寿祭スポーツ・文化交流大会」。9月7日(木)グランシップ大ホールにおいて総合開会式を開催し、令和6年3月まで県内各地で熱戦が繰り広げられます。



柴 貴美男さん 柴 人美さん



中沢公彦
県議会議長



森貴志副知事



佐古伊康理事長

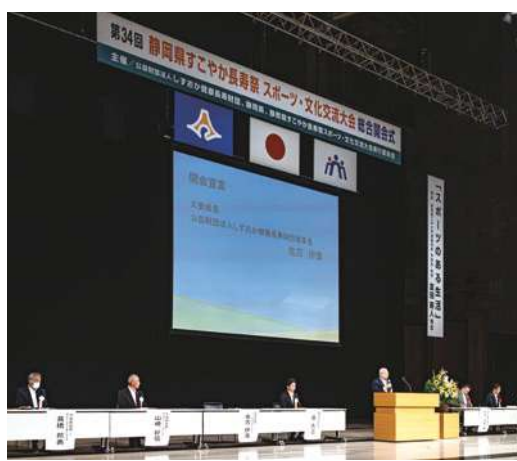
来賓、選手、役員、競技関係者400名の参加のもと、総合開会式の開会を佐古伊康当財団理事長（大会実行委員会会長）が宣言しました。主催者を代表して森貴志静岡県副知事が挨拶し、続いて来賓の中沢公彦県議

会議長、田中健衆議院議員から御祝辞をいただきました。選手を代表してインディアカ競技の柴貴美男さん、柴人美さん（静岡市駿河区）が高らかに選手宣誓。アトラクションとして太極拳競技の「太極龍紫蓮」



皆さんによる美しい演舞が披露され、その後、静岡県リズムムーブメント研究会による健康体操「すこやかエブリデー」が会場全体を大いに盛り上げました。

第1部の総合開会式に続き、第2部「健康・生きがいづくり講演会」で静岡理工科大学情報学部 学部長・教授の富田寿人先生による講演がスタート。「スポーツのある生活」をテーマに、実際に体を動かしながらのわかりやすい講話に参加者もみな笑顔で聴き入っていました。



富田 寿人 先生

ねんりんピック鳥取へ！
9月3日(日)のローイング競技を皮切りに、県内各地で熱戦が繰り広げられています。令和6年3月までの期間に新規種目「eスポーツ」など全42競技を開催予定。本大会は「ねんりんピックはばたけ鳥取2024(令和6年10月鳥取県会場)」の本県代表選手の選考会を兼ねています。

第27回静岡県すこやか長寿祭美術展を開催

高齢者の創作した美術作品を広く募集し、作品を展示することにより、高齢者の文化活動を促進するとともに、ふれあいと生きがいづくりを図る、「すこやか長寿祭美術展」を毎年開催しています。

今回は、日本画・洋画・彫刻・工芸・書・写真の6部門208点の出品があり、令和5年11月7日（火）の審査会を経て、11月16日（木）に静岡県立美術館県民ギャラリーにて表彰式を開催しました。

また、出品いただきました全作品を11月9日（木）から19日（日）まで、静岡県立美術館県民ギャラリーにおいて展示し、943人の来場者が作品を鑑賞しました。

この美術展は、「ねんりんピックはばたけ鳥取2024」の静岡県、静岡市及び浜松市代表作品の選考予選会を兼ねています。



作品展示の様様



表彰式（県知事賞表彰）



上位入賞者の皆様

上位入賞作品の紹介

※敬称略 年齢は令和5年11月9日開幕時点の満年齢です

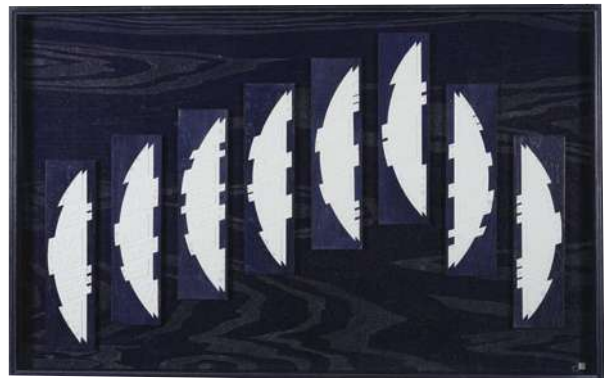
○県知事賞



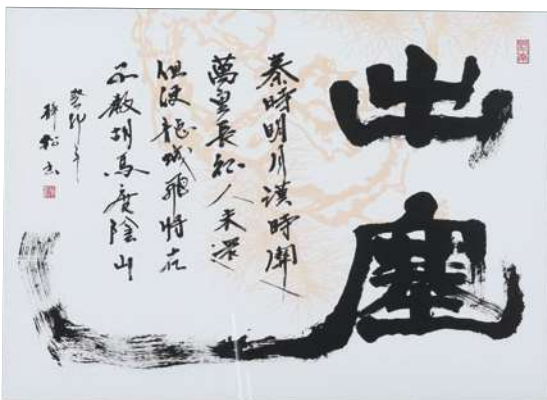
彫刻部門
夢の出会い
鈴木 静子 81
浜松市天竜区



日本画部門
八ツ岳の夜明け
望月 規枝 78
富士宮市



工芸部門
Mr. Moon Light
彦根 雅行 74
函南町



書部門
出塞
江刺家 静松(誠司) 74
掛川市



写真部門
皆で楽しくこどもの日
仁藤 政孝 81
富士市

県知事賞(洋画部門)受賞作品について、令和5年11月13日(月)に出品者本人から出品取り下げの申し出がありました。これを受け、該当作品の入賞を取り消しました。



彫刻部門
若い女
大場 啓史 86 松崎町



洋画部門
雑賀埼
青山 康雄 66 磐田市



日本画部門
干潟の夕景
法月 英次 75 焼津市



書部門
天の原
佛井 杖英 67
静岡市清水区



工芸部門
夕暮のフィレンツェ(イタリア)
大庭 修二 77 長泉町



写真部門
海に生きる
石田 博之 79 松崎町



【女性】
書部門
寒菊を
柴 翠香 92
静岡市清水区



【男性】
書部門
夏日閑坐
滝川 肇 93
伊豆市

○最高齢者賞



【中日賞】
工芸部門
防波堤に
棚森 貢 74
川根本町



【静岡新聞社・静岡放送賞】
洋画部門
池に映る倒木
大石 廉一 85 静岡市駿河区

○後援者賞

【令和6年度 第28回美術展の予定】

日本画・洋画・彫刻・工芸・書・写真の6部門で作品を募集します。
「ねんりんピック岐阜 2025」への静岡県、静岡市及び浜松市代表作品の選考予選会を兼ねます。

【開催時期等】令和6年11月頃、静岡県立美術館県民ギャラリーを予定

【作品募集期間】令和6年7月から9月を予定

詳細は令和6年6月以降に財団ホームページ等でお知らせします。

機能的な身体をつくる フロント& サイドランジ

椅子に座ったままの時間が長くなり、今の現代では、膝や股関節、足関節など、下半身の関節を大きく動かす機会が減少しています。そうすると、筋力の低下や柔軟性の低下、姿勢不良、バランス機能の低下などの様々な問題を引き起こしてしまいます。今回は、下半身の関節を大きく使い、筋肉量の維持・向上や、日常生活動作の質向上に役立つ「フロントランジ」と「サイドランジ」をご紹介します。機能的な身体づくりを目指しましょう。

※当財団HPでは、健康づくりに役立つ様々な運動「すこやか健康づくり運動」を公開しています！

すこやか健康づくり運動



フロントランジ

目標

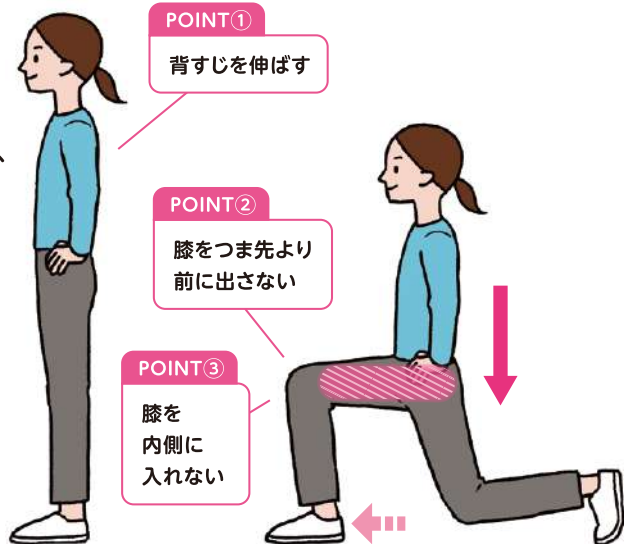
左右各5~10回を
2セット程度

【方法】

1. 足を肩幅程度に開いて立ち、手を腰にそえます
2. 息を吐きながら、片足を一步前に出して、太ももが床と平行になるように、腰を真下に落とします
3. 一度息を吸い、もう一度吐きながら、足裏で床を蹴り、元の姿勢に戻ります



・壁や机、椅子などにつかまってもよいです
・深くしゃがむのが大変な場合は、浅めでもよいです



公益財団法人
六しずおか健康長寿財団

サイドランジ

目標

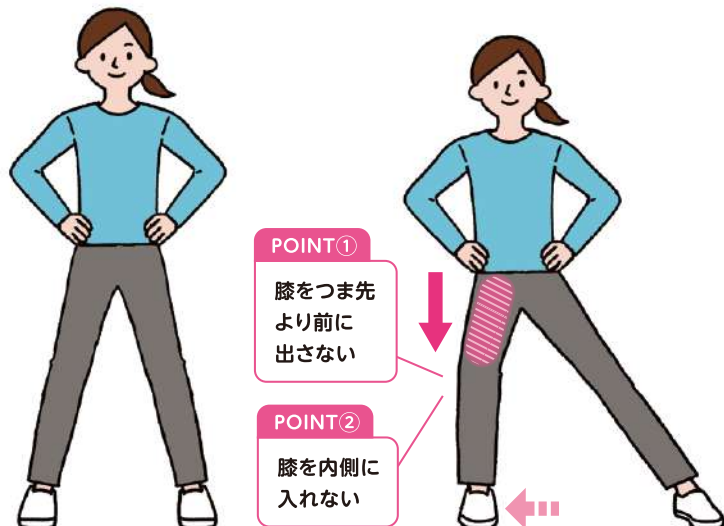
左右各5~10回を
2セット程度

【方法】

1. 足を肩幅程度に開いて立ち、手を腰にそえます
2. 息を吐きながら横方向へ踏み込み、腰を真下に落とします
3. 一度息を吸い、もう一度吐きながら、足裏で床を蹴り、元の姿勢に戻ります



壁や机、椅子などにつかまって実施してもよいです



公益財団法人
六しずおか健康長寿財団



講座の様子



栄養相談

9月14日(木)午後一時半からシズウエル601において、森永乳業(株)・栄養士の内田さんを講師として生命を維持するたんぱく質と骨を形成するカルシウムについて、必要量と摂取のしかたのレクチャーがありました。特にたんぱく質では約七割の人が慢性的に不足しており、カルシウムでは高齢になるほど意識し

レポーター
大石壮吾推進員(中部)

て摂取しなければならぬとのことでした。第二部では栄養士による栄養相談と測定器を使った骨強度の確認、またロコモ度チェックで立ち上がりテストを行い、大変盛り上がりのある有意義な講座となりました。

9月14日(中部) 健康長寿の秘訣

「からだをつくるたんぱく質とカルシウム」

歴史散歩日程

【令和6年】

2月16日(金) 13:00~15:30 JR興津駅13:00集合 ※雨天延期2月20日(火)

【中部】興津歴史探訪 ~徳川家ゆかりの寺院を巡る~

予定コース 興津駅 — 清見寺 — 坐漁荘 — 水口屋 — 興津駅(約3km)



協力:NPO法人おきつ

3月12日(火) 13:00~15:30 遠鉄バス市役所南バス停13:00集合 ※雨天延期3月19日(火)

【西部】浜松城周辺歴史探訪 ~一矢報いた犀ヶ崖でなにが?~

予定コース 鎧掛松 — 奥山線跡遊歩道 — 犀ヶ崖資料館 — 夏目吉信の碑 — 鎧掛松(約3.4km)

協力:浜松観光ボランティアガイドの会



令和5年実施の講座



雪印ビーンスターク(株)



中北薬品(株)



歴史散歩(韮山)

富士山こどもの国



大自然の中で、仲間やご家族と のびのび過ごしてみませんか。

営業時間 9:00~17:00 (4月~9月) 9:00~16:00 (10月~3月)	入園料	大人	830円
		中学生	410円
駐車場 無料	小学生未満	小学生	200円
		障害がある方	無料
休園日 毎週火曜日	小学生未満		無料
	65歳以上の方		無料

〒417-0803 静岡県富士市 桑崎 1015
 TEL 0545-22-5555

HPはこちら

富士ICから 車で30分

※ただし5月~10月、冬休み、年末年始、春休み、GW、祝日は無休

食事や栄養が心配なあなたに。
特別な栄養食を。

消費者庁許可

「総合栄養食品」
明治メイバランス。



消費者庁許可
 総合栄養食品
 (病者用)

*「総合栄養食品」の表示許可を取得したのは、上記の7品(バナナ味・コーヒー味・ストロベリー味・ヨーグルト味・コーンスープ味・ミルクティー味・フルーツ・オレ味)となります。

高齢者専門宅配弁当

宅配
 C.O.K

123
 ワン・ツウ・スリー

「医師推奨マーク」取得®

業界初!

Doctors 医師推奨
 食事サービス部門

※医師115名による弊社「食事サービス部門」への評価。
 (2022年12月Doctors me調べ)
 ※「宅配クック123」「特助くん」「給の台所」「健康直球便」は(株)シニアライフクリエイトのサービスです。

店舗検索サイト



- 健康に必要な栄養価の整ったメニュー
- 1食おかずのみ500円(税抜)~
- 管理栄養士監修、日替わりメニュー
- お届け時に安否確認致します
- 1食から注文可(配達料無料)
- 糖尿病・腎臓病向けの方等のお食事もございます

お客様相談室 0120-288-120 (平日9:00~17:00)
 担当店舗確認・資料請求などお気軽にご連絡ください。 静岡県内には10店舗ございます(全国360店舗)