

健康いきいき心ときめき

すこやか長寿

No.

102

2026年4月



今号の
表紙Photo

『他人事ではない』
—新しい認知症
観への理解促進の
輪をより広げたい

TOPICS ● 「新しい認知症観」理解促進事業レポート
～希望をもって 自分らしく～

健康はつらつゼミ ● 古今東西 いろんな散歩

■静岡県立総合病院 袴田 康弘 総合診療センター長

まちなかぶらり散歩 ● 身近な見どころ再発見！～令和7年度開催レポート～

いきいき広場 ● 推進員便り ～歩く力は、生きる力！～



©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

公益財団法人
しずおか健康長寿財団

財団ホームページ
は、コチラから！





「認知症の方を尊重し理解することの大切さ」など
県民を対象にセミナーを開催（上/2月19日@静岡
音楽館AOI、下/1月22日 @プラサヴェルデ）

認知症共生セミナー

このセミナーは県民の皆さんに認知症の事を知っていただくとともに、認知機能が落ちた方が社会の中にあたりまえにいる状況の中で、共生のためのバリアーとは何か、そして何ができるのかを考えていただくためのセミナーです。今回、約150人の参加がありました。

1月22日、沼津市で行われたセミナーではNTT東日本伊豆病院の安田院長が「認知症とのおつきあい・心の中のバリアフリー」と題して、早期発見、早期治療が必要であること、心のバリアーをなくすことなどの紹介がありました。また、きせがわ病院の塩田看護介護統括局長から

は「認知症と共に『生きる』『支える』」として、認知症になっても自分らしく生きるためには、できることを活かすこと、社会から孤立しないことなどの紹介がありました。

2月19日、静岡市で開いたセミナーでは静岡県立大学の鈴木特任教授より「認知症の人と家族がよりよく生きるためのパーソン・センタード・ケア」と題して認知症の方を尊重し理解することの大切さ、そのためにどうしたらよいかというお話がありました。浜松人間科学研究所の奥山代表からは「認知症と診断されても活躍できる社会」を目指し、新しい認知症観と古い認知症観の違い、若年性認知症と高齢者認知症の違いなど認知症患者の働く場を提供している経験から講演いただきました。

希望をもって自分らしく

認知症の方も希望をもって自分らしく暮らせる「新しい認知症観」に基づく共生社会実現のため、静岡県と(公財)しずおか健康長寿財団は令和7年度、認知症の人による講演会・映画上映会、認知症共生セミナー、「新しい認知症観」出前講座等を県内各地で開催し、県民の皆さまに理解促進の輪を広げました。



講演会・映画上映会

令和8年2月12日、浜松市福祉交流センターにて、丹野智文氏講演会、映画「オレンジ・ランプ」上映会を開催しました。会場には約300人の参加がありました。丹野さんは自動車販売会社のトップセールスマンであった39歳の時に若年性認知症（65歳未満で発症する認知症）と診断され一度は絶望感にさいなまれてきましたが、本人の努力と、家族・会社など周りの人たちの協力もあり、診断から12年たった今でも勤務を続けています。また、国から「認知症希望大使」に任命され全国各地で講演活動を行うとともに、「認知症当事者の相談窓口である「おれんじドア」を開設し支援活動をされています。



丹野さんの行動力、前向きな考え方に感動したとの声が多く聞かれました（2月12日 @浜松市福祉交流センター）

そんな丹野さんの実話をもとに制作されたのが、映画「オレンジ・ランプ」です。

丹野さんの講演では、「自分にはやれることがある」「当事者の話を聞いてほしい」「成功体験の為に失敗も必要」などの当事者の声や、認知症になっても、スマホなどの利用や工夫することによって、仕事を続けてきた体験についてお話がありました。

参加された方からは「当事者である丹野さんのお話が聞けてよかった」「認知症になっても終わりではない、希望が持てた」などの感想とともに、スマホやAIを駆使して工夫し一人で講演活動が続いている丹野さんの行動力、前向きな考え方に感動したとの声が多く聞かれました。

「新しい認知症観」理解促進事業

◎認知症の人による講演会・映画上映会

- ・令和8年2月12日/浜松市福祉交流センター
- ・丹野智文氏講演会、映画「オレンジ・ランプ」上映会

◎認知症共生セミナー

- ・東部 令和8年1月22日/プラサヴェルデ
講演：NTT 東日本伊豆病院 安田秀院長
講演：きせがわ病院 塩田美佐代看護介護統括局長
パネルディスカッション：演者、認知症の人と家族の会
- ・中部 令和8年2月19日/静岡音楽館AOI
講演：静岡県立大学 鈴木みずえ特任教授
講演：(株)浜松人間科学研究所 奥山恵理子代表取締役
パネルディスカッション：
しずおか健康長寿財団理事長、演者、認知症の人と家族の会

◎「新しい認知症観」出前講座

- ・県内11箇所で開催
- ・参加事業所、団体：9 / 参加者：193名（2月末現在）
認知症への理解、認知症バリアフリー、認知症当事者への対応等「新しい認知症観」について介護福祉士、認知症サポーター等が講師を務め分かりやすく説明

参加者の声

大好きな父が認知症になり、情けなく悲しく、怒ってばかりの生活でした。4年前に看取り、今でも悲しくてたまらない。もっと前に勉強させていただきたかったです。
(東部セミナー参加者)

できない事に目を向けるより、できる事に目を向けられる関わりが自分にもできるといいと思いました。
(東部セミナー参加者)

他人事ではない。認知症の事をより多くの人に知ってもらい、「私も認知症だ」と堂々と言って、町中を普通に歩ける静岡であってほしい。
(中部セミナー参加者)

人ごとではなく、自分ごととして認知症を考えるようにします。たいへんよい映画と講演会でした。丹野さんのお人柄がよい効果を引きよせていると思いました。
(講演会・映画上映会参加者)

健康 はつらつ ゼミ

仕事が忙しくて歩く時間がなくて、気がつくともう歩こうって気になれなくて…

高齢者の「サルコペニア」って、最近よく聞くけど、歩かないからなるのかな…

人類の祖先は 100 万年近く狩猟採集での食料調達でしたから、男性 15km、女性 10km は歩かないと 1 日分の食料を確保できませんでした。ジャングルや沼地、海辺や川を進み続けたようです。歩けないものは集団から取り残されて寿命を迎えました。文化人類学の研究から分かった一日の歩行距離です。

そして数千年前に農耕生活と定住生活が確立され、歩く距離が激減し、ほとんどの人間は肥満と糖尿病など生活習慣病の危険と向き合うことになりました。

歩くことと考えることは 彼の脳の中では同じ作業

ほんの一部の例ですが、古今東西の知識人は歩くことを継続していました。

ギリシャのアリストテレスは青空の下で歩きながら弟子たちと議論をするのが定番でした。78 才で亡くなる前まで、哲学者カントは毎日午後 4 時から 1 時間の散歩を欠かしませんでした。自分の集中力と思考

を中断されないために、一切言葉を発することなく、目だけの挨拶に徹していたそうです。

作曲家ベートベン、ワインの飲み過ぎで肝臓を悪くして、ワインの保存料の酢酸鉛のせいで神経痛と難聴が悪化したといわれていますが、森と緑の中を何時間も散策し続けて交響曲第 6 番「田園」を作曲したといわれています。彼は常に筆記具を持参していたようです。

哲学者ニーチェは 43 才で精神に異常を来しましたが、倒れるまで、毎日 2 時間以上は散歩をしていたようです。歩くことと考えることは彼の脳の中では同じ作業であったといいます。フランス・コートダジュールの険しい海岸に「ニーチェの小径」があります。

それでは現代の私たちはどうでしょう。

明日のための食料を探す注意力と集中力は必要ではなく、議論をするでもなく、歩くことと考えることが同一であるとも言えない私たちに、散歩は、どんな意味があるでしょう。

部屋でじっとしていても、ご飯が用意されて、筋力が低下し骨密度が低下するのにまかせていてもまだ、明日の生活が保証されている時代です。ホモ・エレクトス（立足原人）、ホモ・サピエンス、オフィスワーク現代人という退行の流れに浸かっているのです。

両足で立ち上がり歩くことで進化した人類が、動かないまま退化していくかもしれない近未来がすぐそこに待っているのです。

スタンドアップ、バックステップ… 2分30秒の簡単な動作で

この危機を脱出するための3つの案を紹介します。

第1番はインターバル・ウォーキングで、何十年の歴史がある提案です。単純にゆっ

「危機」を脱出するための3つの案

古今東西 いろんな散歩



くり歩いていたのでは体力は付きませんが、早足で歩くのはハードルが高すぎて皆が脱落しました。糖尿病患者さんができないのは無理ありません。そこで、はじめはゆっくり3分歩いて、少し気分が乗ったら早足で3分歩いて、疲れたらゆっくり3分歩いて、またやる気が出たら3分は早足にするといった感じで、ゆっくりと速いを繰り返して5回続けると30分になり、3,500歩にはなります。週4回これをすれば、いろいろな生活習慣病の予防になるという研究結果が出ています。

2番目は、高強度インターバル・トレーニングという上級な運動です。その効果について報告が多数出ています。息が切れるほどの高強度の運動を20秒して10秒間は休む。20秒と10秒を繰り返して8回すると、

静岡県立総合病院
総合診療センター長
国際交流部長・感染対策部長

袴田 康弘



たった4分間でこのトレーニングは終了します。これを週に3回行えば一つ目のインターバル・ウォーキングと同様に、いろいろな病気の予防効果があるということです。

3番目は「体力おぼけ」の養成という安易な方法です。心構えと持続力が必要な厳しい運動ではなく、のらりくらりと生活のなかで体を作っていくという提案になります。3つの基本動作を30秒したあと30秒休憩します。椅子に座って立ち上がるスタンドアップ、片足を一步後ろにひいてしゃがむバックステップ、直立姿勢からジャンプするリズムカルジャンプという簡単な動作で、2分30秒で終了します。少しずつ負荷を増やせますが無理をさせないところがおすすりめです。

萎縮メカニズムに勝つには 足の血液循環を増強させること

最後に、運動についていえば一日2,000歩で寝たきりの予防、4,000歩でうつ病への効果が見られると、報告されています。高齢者のサルコペニア（筋肉萎縮）は、自分で自分の筋肉を萎縮させるメカニズムによって発症するようです。これに勝つためには足の血液循環を増強させるしかありません。

それでは、2分30秒から始めませんか。余裕があれば、ニーチェのように「ご自分の小径」で思索と散歩を楽しむのはどうでしょう。

プロフィール

- 1980年 京都大学理学部物理学科卒業
- 1986年 京都大学医学部卒業
- 1986年 京都大学付属病院 老年医学講座研修医
- 1987年 島田市民病院 内科研修医
- 1993年 京都大学内科系大学院卒業
- 1993年 京都大学付属病院 老年医学講座医員、同助手
- 1997年 静岡県立総合病院 総合診療科医長
- 1997年 京都大学付属病院 老年医学講座非常勤講師
- 2002年 徳島大学医学部 臨床教授
- 2010年 静岡県立総合病院 総合診療センター長
- 2014年 京都大学医学部 臨床教授
- 2014年 静岡県立大学 非常勤講師
- 2015年 静岡県立総合病院 教育研修部長
- 2018年 静岡県立総合病院 国際交流部長
- 2023年 静岡県立総合病院 国際交流部長、兼任感染対策部長

まちなかぶらり散歩

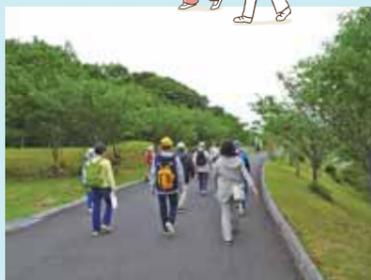
中高年者の健康増進、新たな生きがいづくりのきっかけに——と、これまで県内各地でさまざまな講座を開講してきました。令和7年度は地元ガイドの案内で4km程度のコースを巡る【まちなかぶらり散歩】を5回開催。多くの県民の皆さまにご参加いただきました。

咲耶姫を探しに富士宮ぶらり散歩

秋の気配が感じられるようになった10月中旬。32名の参加者は、ガイドの方々とともにJR富士宮駅を出発し、地域の名所を訪ねつつ、世界遺産に登録されている富士山本宮浅間大社を目指しました。当日は曇り空で富士山はあまり望めませんでした。日差しがない分、歩きやすい陽気になりました。浅間大社では、ガイドさんの説明を聞いた後、社殿に参拝したり、冷たい湧水で顔の汗をぬぐったり、皆さん思い思いに楽しんでいました。



富士宮 (R7.10/14)



エコパ (R7.5/29)



修善寺 (R7.10/30)



焼津 (R7.11/11)

森林浴、ジオパーク歴史探訪も

令和7年度はこのほかに、5月に「森林浴〜若葉のエコパ散歩〜」(袋井市)、10月に「ジオパークと修善寺温泉散策」(伊豆市)、11月と2月に「歴史探訪」(小泉八雲が愛したまち焼津散歩)、「黒田家代官屋敷梅まつりと菊川歴史めぐり散歩」を実施しました。エコパでは起伏のある舗装されていない道を歩いたり、修善寺では温泉街の情緒を感じながら歩くことができました。また、歴史探訪のコースでは小泉八雲や、江戸時代の代官の暮らしに思いを馳せながら「ぶらり散歩」。どのコースでも、参加者の皆さんは地域の歴史や自然に触れながら、1日満喫することができました。

身近な見どころ再発見!



菊川 (R8.2/26)

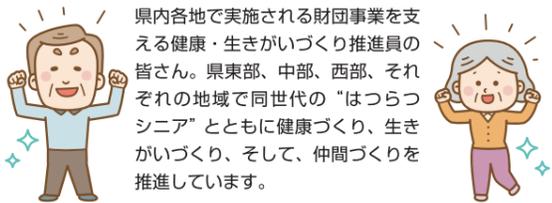


修善寺 (R7.10/30)

令和8年度も、地域の魅力にふれあう【まちなかぶらり散歩】を実施予定です。開催概要やお申込み方法など詳細については4月以降、しずおか健康長寿財団ホームページ(本誌表紙のQRコードから!)をご覧ください。皆さまのご参加をお待ちしています。

いきいき広場

健康・生きがいづくり推進員便り



県内各地で実施される財団事業を支える健康・生きがいづくり推進員の皆さん。県東部、中部、西部、それぞれの地域で同世代の“はつらつシニア”とともに健康づくり、生きがいづくり、そして、仲間づくりを推進しています。

「関節痛で医療を受けているものの、十分な改善を実感できない」そのような声を耳にすることがあります。関節痛がなぜ医療だけでは満足する効果が得られないのでしょうか? 痛みの「根本」にアプローチする「立ち方」「歩き方」を学ぶことがヒントにあります。

1月17日、「歩く力は、生きる力!」姿勢が変わると痛みも変わる!」をテーマに私が講師を務め開催した講座では、関節は機能的に使うと壊れにくいことから、筋バランスを整え美しい姿勢で立つことの大切さを、実際の動きを通して体

歩く力は、生きる力! ~歩筋(あるきん)特別講座開催~



日常動作を見直し人生を楽しく送る身体づくり——。1月17日開催の講座に50名の皆さんが参加しました。(会場: さわかアリーナ/袋井市)

験していただきました。薬だけに頼るのではなく、機能的に体を動かすことが医療予防につながること運動のメリットです。このような意味で、私は「運動ぐすり」と呼んでいます。またACSM(アメリカスポーツ医学会)では「Exercise is Medicine」(運動は薬である)を提唱しています。会場には前向きな雰囲気が広がり、熱い視線を感じ、感心の高さを実感しました。痛みなく歩けることは「人生の質を高める」大切な要素です。地域の健康づくりの一助となることを願っています。

(西部地区推進員) 健康運動指導士 中野直子

ショルダーフライ

肩こり予防 C-⑤

効果 肩・胸・肩甲骨・背骨を連動させ、肩の動きを高める

目標 10回を2セット程度

【方法】

1. 背すじをまっすぐに伸ばし、胸の前で手のひらをあわせませす
2. 息を吸いながら、ゆっくりと頭の上まで手を上げます
3. 手のひらを外に向け、息を吐きながら、ゆっくりと腕、ひじ、肩甲骨を下げしていきます



POINT① 胸を開いて肩甲骨を寄せる

公財財団法人 しずおか健康長寿財団

すまやが健康づくり運動



REBORN 挑戦

ハヤテ
ベンチャーズ
静岡

HAYATE

4 APRIL	10 FRI 13:00 ちゅへる	11 SAT 13:00 ちゅへる	12 SUN 13:00 ちゅへる
	14 TUE 18:00 草薙	15 WED 18:00 草薙	16 THU 14:00 草薙
	21 TUE 13:00 ちゅへる	22 WED 13:00 ちゅへる	23 THU 13:00 ちゅへる
5 MAY	1 FRI 13:00 愛鷹	2 SAT 13:00 愛鷹	3 SUN 13:00 愛鷹
	4 MON 13:00 ちゅへる	5 TUE 13:00 ちゅへる	6 WED 13:00 ちゅへる
	12 TUE 13:00 ちゅへる	13 WED 13:00 ちゅへる	14 THU 13:00 ちゅへる
	15 FRI 18:00 浜松	16 SAT 14:00 浜松	17 SUN 13:00 浜松
	22 FRI 18:00 草薙	23 SAT 14:00 草薙	24 SUN 13:00 草薙
	26 TUE 13:00 ちゅへる	27 WED 13:00 ちゅへる	28 THU 13:00 ちゅへる



太鼓の達人™ ドンダフルフェスティバル& ©Bandai Namco Entertainment Inc.

静岡県内でのシニア向けeスポーツに関して
右側のホームページからお気軽にお問い合わせください。



一般社団法人静岡県eスポーツ連合



<https://jesu-shizuoka.com/>