

健康いきいき心ときめき

すこやか長寿

95号

2024年7月



今号の表紙Photo
昨年度のすこやか長寿祭の様子。本年度も県内各地で開催します！

TOPICS

令和6年度静岡県すこやか長寿祭 開幕へ！

健康はつらつゼミ

夜にトイレに起きる、ということ

財団ホームページは、コチラから！



© 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

静岡県すこやか長寿祭 開幕へ！

●スポーツ・文化交流大会 ●美術展

令和6年度 第35回静岡県すこやか長寿祭スポーツ・文化交流大会

<大会期間> 令和6年8月29日(木)～令和7年3月31日(月)
<参加資格> 昭和41年4月1日以前生まれの県内在住者

※詳細は財団にお問い合わせください(競技により受付終了の場合があります)。 2024年7月1日現在

| 競技種目 | 開催日 | 会場 | 競技種目 | 開催日 | 会場 |
|--------------|----------------|------------------------|------------|------------|------------------------|
| 卓球 | 11月2日(土) | 静岡市北部体育館 | パークゴルフ | 10月17日(休) | 富士パークゴルフ場 |
| テニス | 2月18日(火) | 静岡県草薙総合運動場 庭球場 | インディアカ | 10月27日(日) | 牧之原市B&G海洋センター |
| | 3月18日(火) | | 水泳 | 1月19日(日) | 静岡県立水泳場 |
| ソフトテニス | 11月2日(土) | 静岡市有度山総合公園テニスコート | ラグビーフットボール | 11月23日(土祝) | 静岡県草薙総合運動場 球技場 |
| ソフトボール | 11月2日(土)、3日(日) | 静岡市田町緑地スポーツ広場 | カローリング | 10月26日(土) | 静岡市北部体育館 |
| ゲートボール | 12月5日(休) | 天城ドーム | スポーツエルネス吹矢 | 11月23日(土祝) | 金谷体育センター |
| ペタンク | 3月8日(土) | 三島市「南二町多目的広場」 | 軟式野球 | 11月9日(土) | 富士球場他4会場 |
| ゴルフ | 3月 予定 | 藤枝ゴルフクラブ | サイクリング | 9月29日(日) | 御前崎市 マリンパーク御前崎 |
| マラソン | 12月14日(土) | エコパスタジアムおよび周辺コース | パドルテニス | 3月6日(休) | 伊豆市大東体育館 |
| 弓道 | 11月16日(土) | 静岡県武道館 弓道場 | 囲碁 | 9月8日(日) | 島田市「島田囲碁センター」 |
| 剣道 | 12月1日(日) | 静岡県剣道連盟道場「養浩館」 | 将棋 | 9月15日(日) | 島田市民総合施設 プラザおおり |
| グラウンド・ゴルフ | 9月8日(日) | 島田市グラウンド・ゴルフ場 | 健康マージャン | 2月24日(月祝) | 県総合社会福祉会館 シズウエル |
| なぎなた | 2月2日(日) | 静岡県武道館 第一道場 | かるた | 12月8日(日) | 藤枝市武道館 |
| ウォークラリー | 10月6日(日) | 静岡立大学広場 スタート、ゴール | 俳句 | 11月30日(土) | 掛川市生涯学習センター |
| 太極拳 | 11月4日(月祝) | 焼津市総合体育館 | 川柳 | 9月29日(日) | 静岡市興津生涯学習交流館(清水区) |
| ソフトバレーボール | 12月14日(土) | 静岡市長田体育館 | バウンスボール | 9月28日(土) | 静岡市長田体育館 |
| サッカー | 11月23日(土祝) | 清水蛇塚スポーツグラウンド | eスポーツ | 2～3月頃 | 未定 |
| ダンススポーツ | 11月24日(日) | 静岡市南部体育館 | ディスコン | 1月24日(金) | 藤枝市民体育館 |
| ボウリング | 10月27日(日) | 狐ヶ崎ヤングランドボウル | スポレック | 12月1日(日) | 藤枝市民体育館 |
| バウンドテニス | 1月19日(日) | 県草薙総合運動場 このはなアリーナ | フーバ | 1月11日(土) | 東遠カルチャーパーク総合体育館「さんりーな」 |
| ターゲット・バードゴルフ | 9月15日(日) | 東新田スポーツ広場ターゲット・バードゴルフ場 | ポッチャ | 3月8日(土) | 静岡市北部体育館 |
| オリエンテーリング | 11月2日(土) | 藤枝市蓮華寺池公園 | モルック | 12月22日(日) | 静岡県草薙総合運動場 屋内体育館 |

※eスポーツの開催日と会場は調整中。決定次第、当財団ホームページ等でお知らせします。



バウンスボール



eスポーツ

県内高齢者の健康づくりと生きがいを推進するため、毎年「静岡県すこやか長寿祭」(主催:当財団、静岡県)を開催しています。卓球、テニス、サッカー、剣道、マラソンといったスポーツのほか、囲碁、将棋、俳句、健康マージャンなどの文化部門も含めた「スポーツ・文化交流大会」と、日本画、洋画、彫刻、工芸、書、写真の6部門からなる「美術展」に、日ごろの成果を発揮しようと「はつらつ高齢者」が参加。多くの競技は全国健康福祉祭(愛称:ねんりんピック)の代表選考会を兼ねて実施されています。

スポーツ・文化交流大会

【令和5年度 第34回大会】

令和5年9月7日、グランシップ大ホールにて総合開会式を開催。各競技は9月から令和6年3月にかけて県内各地で実施されました。

多くの競技で「ねんりんピックはばたけ鳥取2024」への出場権を賭けた静岡県代表選考会(一部競技で静岡市代表選考会、浜松市代表選考会も実施)を兼ねた今大会。バウンスボール、eスポーツが新たに加わり、ローイング(旧ボート)と民謡が久しぶりに開催され、昨年度を上回る全42競技に6,691人(総合開会式含む)が参加し熱戦を繰り広げました。大会の運営にあたり御協力いただいた競技団体、選手の皆様に感謝申し上げます。

【令和6年度 第35回大会】

スポーツおよび文化活動を通じて県内高齢者の健康づくり、生きがいづくりの促進とともに参加者同士のさらなる交流を図ることを目的に、



およそ40競技について令和6年9月から令和7年3月にかけて県内各地で開催します。多くの競技で「ねんりんピック岐阜2025」の静岡県代表選手選考会を兼ねます。ねんりんピックには各都道府県お

美術展

【令和6年度 第28回美術展】

昨年度に引き続き日本画、洋画、彫刻、工芸、書、写真の6部門で作品を募集します。

第28回美術展は「ねんりんピック岐阜2025」への静岡県、静岡市、浜松市それぞれの代表作品選考予選会を兼ねます。



昨年度の展示会の様子

作品応募受付中!

令和6年度 静岡県すこやか長寿祭 第28回美術展

■応募受付

令和6年7月1日(月)～9月30日(月)

■作品展示 [日本画・彫刻・工芸・書・写真]

令和6年10月31日(木)13:00
～11月4日(月)15:00

[洋画]

令和6年11月6日(水)13:00
～11月10日(日)15:00

■表彰式 令和6年11月7日(木)午後

■会場 静岡県立美術館 県民ギャラリー

※詳細は当財団ホームページをご覧ください



◎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

令和6年度 静岡県すこやか長寿祭 総合開会式

令和6年8月29日(木) 14:00～15:15
グランシップ 11階 会議ホール・風

○競技紹介 ○選手宣誓 ○アトラクション など

どなたでも参加できます!
参加無料/当財団HPから要事前申込み

よび各政令指定都市で選手団が派遣されることから、一部競技では静岡市代表選考会、浜松市代表選考会を兼ねますが、両市が独自で選考会を行う競技もありますので、詳細につきましては左記にお問い合わせください。

静岡市(公財)静岡市スポーツ協会
電話054-654-5151
浜松市●浜松市高齢者福祉課
電話053-457-2789



夜にトイレに起きる、ということ

静岡県立総合病院 副院長兼院長特別補佐・泌尿器科部長 吉村 耕治



プロフィール

1992年 京都大学医学部卒業
1992年 京都大学医学部附属病院
1993年 静岡市立静岡病院
1994年 (財)癌研究会附属病院
1998年 公立豊岡病院
2000年 (財)倉敷中央病院
2004年 京都大学医学部 助教
2009年 京都大学医学部 講師
2011年 京都大学医学部 准教授
2018年 静岡県立総合病院 副院長
2019年 静岡県立総合病院 副院長兼
院長特別補佐 (現職)

年齢を重ねると体の色んなところにガタがきますね。様々な持病が増えてくるし、近いものが見えにくくなるし、新しいことがなかなか覚えられなくなるし… 私は泌尿器科医ですが、ある程度年齢が高くなった患者さんが共通して言われる困り事として"夜間頻尿"があります。要するに、夜中寝ている間にトイレに起きなければならない、という症状です。

●夜間頻尿、何が問題？

一番問題になるのは、トイレのためにわざわざ夜中に起きなければならないので、睡眠が妨げられる、ということですね。特に寒い冬に起きなければならないのは結構つらい。それが一晩に2回、3回と増えてくると辛さは増していきます。

とはいえ、トイレから寝床に帰ってきてすぐに眠れる人は夜間のトイレをあまり気にしないことも多いようです。逆にトイレに行く度に、30分、1時間とその都度眠れなくなると昼間に眠たくなってしまふ。

このように夜間頻尿は、排尿にまつわる様々な症状の中でも最も生活の質を落とす症状であることがわかっています。でもそれだけではないんです。一般住民を対象とした研究からは、夜間頻尿のある方がない方よりもその後の死亡率が高くなる、というショッキングな結果も出ています。

●夜間頻尿の原因は？

さてどうして夜間頻尿が起こるのでしょうか？昔は泌尿器科医でさえ勘違いしていた都市伝説として、"夜間頻尿の原因は前立腺肥大症"というものがあります。泌尿器科医でさえそう考えていた時代があるのですから、今でも一般の方の多くがそう思われているのは仕方のないことです。でも、そもそも前立腺というのは男性にしかない臓器なのでこれだと女性には夜間頻尿がないことになってきますが、当然女性にも夜間頻尿は起こります。結論的に言うと、"前立腺肥大症は夜間頻尿と少し関係があるけど、それほど深い関係があるわけではない"というところです。

では何が原因なのでしょう？実はよくわかっていません。現在わかっていることとすると、高齢になるほど夜間頻尿を訴える方の割合が増える、あるいは高血圧や糖尿病、慢性腎機能低下や心不全、脳卒中などの内科系の持病をもっている方に夜間頻尿の率が高くなる、ということくらいです。夜間頻尿が"年齢のせい"と言ってしまふと身も蓋もないですが、現時点では年齢以上に強く夜間頻尿と関わっている要素は見つかっていません。

●夜間頻尿のメカニズム

原因はわかっていない、ということですが、メカニズム的に言うと次の3つのどれか、ま

たはその組み合わせで夜間頻尿が起こることになります。

- ①膀胱に貯めることのできる尿の量が少ない
- ②眠りが浅くなる、眠れなくなる
- ③腎臓が夜間に作る尿の量が増える

この中で、夜間頻尿という症状の発生に最も寄与しており、かつ何故そのようなことが起こるのかわかっていないのが「③」の尿量の問題です。口から入る水分が腸内で吸収されてそれが尿となって排出されるわけで、若い時には主に昼間起きている間に腎臓が尿を作ります。しかし、年齢を重ねるに従い昼間の間に腎臓が尿を作りにくくなってきます。そして夜になった途端腎臓が働き始め沢山の尿をつくるようになります。これを"夜間多尿"と呼びますが、多くの場合これが問題になります。

●夜間頻尿への対処

多くの場合夜間頻尿への対処は夜間多尿への対処と同じになります。尿量が問題なので、例えば膀胱に溜まる尿量を増やすような薬を飲んでも、あまり効きません。夜間の尿量を減らす薬、昼間の尿量を増やす薬はありますが、全ての患者さんに使用できるわけではありません。

そのため日常生活上の工夫が必要になってきます。自分で自覚していなくても、日常的

に水分を摂り過ぎていて方には、少し摂取量を減らしてもらったり、また摂取塩分量を減らしてもらったりします。また、普段あまり運動をされない方には、30分程度の散歩を取り入れてもらったりします。散歩することで足の筋肉を動かし、これがポンプとなって足にたまる水分を引き上げて尿を作りやすくしてくれます。更に、運動することで疲れますので夜の睡眠が深くなるというのもいい方向に働きます。

夜間頻尿はまだ謎だらけで、完全に治すのはとても難しいのですが、今後も少しでも改善のお手伝いできればいいな、と感じております。



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。



先日、新聞を見てみると、こんな記事が掲載されていました。
30年以上活動している70〜80代男性のグループで、尺八の練習に励んでいる。童謡、民謡、歌謡曲など幅広い曲を演奏し、和気あいあいとした雰囲気で行き、練習の後は、お茶会をして交流を楽しんでいる。
もう一記事。グラウンドゴルフを通じて、健康づくり、仲間づくりを図り、高齢者が外に出て健康に楽しむことを第一に、和気あいあいとプレーしている。月例会では日頃の練習の成果を競うが、点数にはこだわらない。健康づくりが何より大切。

楽しく健康づくり 「生涯現役！」は凄い

仲良く楽しくプレーすることを目標としている——という内容でした。
私の周りにも、脳トレになるからと囲碁を楽しむ方、水泳やウォーキングで体力づくりをする方、シニアの自主的な活動組織の老人クラブで様々な活動をして健康づくりと生きがいづくりを進めている皆さん。笑顔でとてもはつらつとしています。
元氣なシニアの皆さんが、豊かな知識や経験を生かし「生涯現役」として生き生きと活躍できるよう少しでも貢献できればと思います。
これからも、社会参加と健康づくり、生きがいづくりを応援する様々な情報をお知らせします。
(東部地区推進員/佐々木成子)



みんなで楽しくハイキング！

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 小学生 200円 小学生未満 無料 障害がある方 無料 65歳以上の方 無料 |
| 駐車場 | 無料 | | |
| 休園日 | 毎週火曜日 | | |

※ただし5月~10月、冬休み、年末年始、春休み、GW、祝日は無休

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

HPはこちら



はつらつ！いきいき！ 地域の皆様とともに！

令和6年度 健康・生きがいづくり推進員 紹介

『明るく豊かで健やかな長寿社会の実現』に向け、県民の健康づくり、生きがいづくり、仲間づくりを推進する、しずおか健康長寿財団の各種事業を魅力的かつ円滑に運営するために支援いただく【令和6年度健康・生きがいづくり推進員】の皆様を紹介します！

東部地区

下田市、東伊豆町、河津町、南伊豆町、松崎町、西伊豆町、沼津市、熱海市、伊東市、三島市、富士市、富士宮市、御殿場市、裾野市、伊豆市、伊豆の国市、函南町、清水町、長泉町、小山町



ささき しほこ
佐々木 成子
沼津市在住



みつ ともみ
三輪 智美
駿東郡長泉町在住



あさか せつこ
浅賀 勢津子
伊豆市在住

中部地区

静岡市、焼津市、藤枝市、島田市、牧之原市、吉田町、川根本町



おおし そうご
大石 壮吾
焼津市在住



しみず ともこ
清水 知子
焼津市在住

西部地区

浜松市、磐田市、掛川市、袋井市、湖西市、御前崎市、菊川市、森町



ほんだ こういち
本田 高一
菊川市在住



いしかわ てつお
石川 哲男
袋井市在住



あさい たかよし
浅井 孝悦
菊川市在住

フォーラム21

新サポーター紹介

しずおか健康いきいきフォーラム 21 (事務局：当財団) では、県民の「健康寿命の延伸」「生活の向上」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。

しずおか姿勢改善ステーション

～姿勢不良・肩こりや腰痛などの慢性痛でお悩みの方へ～
コンディショニングトレーニングを提供します！

スポーツ庁などが取り組んでいる「トップアスリートの怪我予防とハイパフォーマンスのために研究されてきたスポーツ医学知見を、国民の健康と福祉のために活用する」という施策があります。これを静岡県で実施し、生活満足度の向上・健康寿命延伸・介護予防という社会課題解決に貢献することを目的に活動しています。

「姿勢改善トレーニング講座」SBS学苑静岡校 7月開講予定



- 代表/コンディショニングトレーナー 柏原 大真
- 住所：〒426-0134 藤枝市滝沢19-1
- TEL：080-1586-1170
- URL：
<https://shiseikaizenstation.com/>
- アドレス：
info@shiseikaizenstation.com

明治安田生命保険相互会社 静岡支社 すんぷ営業所

明治安田では「地元の元氣プロジェクト」と「みんなの健活プロジェクト」の取組強化により「生命保険会社の役割を超える」事を目指しています。

すんぷ営業所は地域の方々に一層身近な存在となれるよう、自治体や企業事業所、祭事などで健康増進イベントを開催し、ご自身の健康について気づきの機会を提供しております。また、当社はJリーグとタイトルパートナー契約を締結しており、すんぷ営業所は清水エスパルスと藤枝MYFCを応援しています。



- 静岡支社 すんぷ営業所
- 住所：〒422-8061 静岡市駿河区森下町1-35 静岡MYタワー 4階
- TEL：054-284-8089
- URL：
www.meijiyasuda.co.jp

「安倍の市」での健康増進イベントの様子

60歳以上
のみなさま!

女性

男性

シルバー 人材センター

会 員 募 集 中!

会員になって 私たちと一緒に 働いてみませんか!

おおむね 60 歳以上の健康で働く意欲のある方ならどなたでも入会できます。(但し入会説明会に必ず参加していただきシルバー人材センターの仕組みをご理解いただいた上でご入会ください。)



マスコット
「チエブクロー」

会員になって働くことを
インターネット上で
わかりやすくご紹介!



会員募集
ページ



テレビCM
会員インタビュー
[YouTube]



イベント紹介
[YouTube]

ずっと
元気に

やりがい
をもって

ちょっとした
収入を

シルバー会員活躍中です!



公 益 社 団 法 人 **静岡県シルバー人材センター連合会**
静岡県葵区黒金町5番地の1 (静岡県勤労者総合会館4階)

TEL.054-254-7240