

健康いきいき心ときめき

すこやか長寿

96号

2024年10月



今号の
表紙Photo

パドルテニスは今
回からの新規競技。
練習会場に爽快な
打球音が響くー



TOPICS

第35回静岡県すこやか長寿祭
スポーツ・文化交流大会 開幕！

健康はつらつゼミ

高齢者のRSウイルス感染症



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



木がぶつかり合う音も楽しく 誰もが夢中になれる競技!

「モルック」は、北欧・フィンランドで生まれた屋外ゲームです。モルックと呼ぶ木の棒で、数字の書かれた木の棒（スキットル）を倒して点数を競い、倒したスキットルの数字を足して50点を取ると勝ちとなります。ただ、1点でも上回ると25点に戻ってしまうため「戦術」もこのゲームの醍醐味です。モルックの投げ方は下手投げでバリアフリーに近い競技です。木がぶつかり合う音も楽しく、誰もが夢中になれるモルック。機会がありましたら、ぜひ参加してみてください。

モルック

お問い合わせ先
静岡県レクリエーション協会 事務局
054-295-6011
静岡県ジュデランセ協会
090-7610-2170 坂本 光男さん



戦略、技術、工夫… 一度やったらまたやりたい!

「ボッチャ」はヨーロッパ発祥のパラスポーツです。障がいの有無や年齢・性別関係なく、どなたでもできます。白いボール（ジャックボール）に赤、青それぞれ6球のボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当たって弾いたり…と、いかに白いボールに近づくかを競います。見た目には激しい運動ではありませんが、戦略を立てたり、それを実行する技術を磨いたり、いろいろな工夫して楽しめる魅力あるスポーツです。ぜひ、みなさん一緒にボッチャをやりませんか?

ボッチャ

お問い合わせ先
静岡ボッチャ協会
090-9029-9824 伊藤 ひとみさん



誰でも、雨でも楽しめる!! レッツ、パドルテニス

パドルテニスは全国で行われている競技で、毎年9月に全国大会で日本一を決めます。体育館のバドミントンコートや片側91センチ伸ばしてダブルスでプレーします。ルールはテニスとほぼ同じです。

★楽しさのポイント!
・スマッシュを決めた時
・プレー後の爽快感
・皆んなのおしゃべり
・長生きをしたい方
・眠な方
・テニスが上手になりたい方

パドルテニス

お問い合わせ先
静岡県天城高原悠々クラブ
080-6534-7982 大石 健一さん



本年度大会の先陣を切ったグラウンド・ゴルフ (9/8)

スポーツと文化活動を通して、県内高齢者の健康づくりや生きがいづくり、参加選手間の交流促進を目的とした「第35回静岡県すこやか長寿祭スポーツ・文化交流大会（主催：当財団、静岡県）」が県内各地で開催されています。卓球、テニス、ソフトボール、サッカー、剣道、マラソン、インドアカ、囲碁、将棋、俳句、健康マージャンなどのスポーツ・文化部門43競技に多くの「はつらつ高齢者」が参加。本大会は「ねんりんピック岐阜2025（令和7年10月開催）」に出場する静岡県代表選手選考会を兼ねています。

熱戦、始まる

8月29日にグランシップ会議ホール・風を会場に開催予定でした「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】」は台風10号の影響による荒天・交通機関の混乱を考慮し参加者の安全を最優先とするため、やむなく開催中止することといたしました。県議会議長の祝辞等を当財団ホームページに掲載させていただきます。

9月8日開催のグラウンド・ゴルフ、囲碁からスタートした本年度の静岡県すこやか長寿祭スポーツ・文化交流大会。9月には他にも、ターゲット・バードゴルフ、将棋、バウンスボール、サイクリング、川柳の競技大会が県内各地で開かれ、熱戦が繰り広げられました。日ごろの練習の成果を発揮しようと、出場選手たちの表情は真剣そのもの。競技によっては、仲間や家族からの「頑張れ〜!」の声援に笑顔で応えるシーンも見られ、「すこやか長寿祭」なら



サイクリング (9/29)



バウンスボール (9/28)



グラウンド・ゴルフ (9/8)



ターゲット・バードゴルフ (9/15)

※競技開催日程については当財団ホームページに掲載
〔本誌表紙右下のQRコードからアクセスできます!〕

ではの和気あいあいとした雰囲気にも含まれていました。
今後も、令和7年3月までの期間に全43競技を開催する予定です。また本年度から、モルック、ボッチャ、パドルテニスが新規競技として開催されます。より多くの方のご参加と、熱いご声援を寄せていただけますようお願いいたします。



高齢者のRSウイルス感染症

静岡県立総合病院 副院長・教育研修部長・呼吸器内科部長 白井 敏博



プロフィール

1986年 浜松医科大学医学部卒業
1986年 浜松医科大学医学部附属病院
1987年 藤枝市立志太総合病院
1990年 浜松赤十字病院
1992年 宝美会青山病院
1995年 富士宮市立病院
2005年 静岡県立総合病院呼吸器内科
<現職> 静岡県立総合病院副院長、
教育研修部長、呼吸器内科部長

●RSウイルスとは？

テレビのCMをご覧になった方も多いと思いますが、最近高齢者のRSウイルス感染症が注目されています。一般に、乳幼児の呼吸器感染症の原因ウイルスとして知られてきましたが、高齢者やもともと基礎疾患のある成人でも肺炎などを起こすことが明らかになってきたのです。

RSウイルスは英名:Respiratory Syncytial Virus、和名:呼吸器合胞体ウイルスのことで、コロナウイルスCOVID-19を除くと、インフルエンザウイルス、ライノウイルスとともに高齢者の呼吸器感染症の重要な原因ウイルスです。ある調査によると肺炎患者のウイルス検出率はインフルエンザ、RSウイルス、ライノウイルスが同程度で、年齢とともに増加しました。

●どのように感染して、どんな症状になるの？

せきやくしゃみでウイルスを含んだ飛沫(ひまつ)という細かい水滴が飛び散って、他の人の目、鼻、口にくっつく飛沫感染と接触感染でうつります。接触感染には感染者の鼻水や唾液との直接感染と感染者がさわったドアノブなどからの間接感染があります。麻疹や水痘、結核のような空気感染はありません。

ん。ちなみにコロナウイルスCOVID-19は飛沫感染と空気感染により起こります。

RSウイルスによる呼吸器感染症には鼻やのどの上気道感染症、細気管支(肺の奥の方の気管支)や肺胞(はいほう、肺の一番奥のふくろ状の構造)に炎症がおよぶ細気管支炎や肺炎などの下気道感染症があります。インフルエンザは1~3日の潜伏期の後に悪寒、発熱、全身倦怠感などの強い症状が3~5日続いてその後回復します。これに対して、RSウイルス感染症は潜伏期間が4~5日、発熱や鼻水などの上気道症状とせき、ゼーゼー、ヒューヒューと音のする喘鳴(ぜんめい)、息切れなどの下気道症状が6~8日続いて、その後回復します。

つまり、インフルエンザのような高熱などの特徴的な症状がなく、風邪症状がじわじわ続き、人によっては肺炎を起こして入院が必要になったりするのです。また、近年では冬場に多いといった季節変動もないようです。一年中起こり得るのです。

●どんな人がなりやすい、重症化しやすいの？

60歳以上の高齢者では年をとるとともに体の抵抗力(免疫能)が低下するために重症化する危険性、つまり、肺炎を発病して入院を要する状態になる可能性の高いことが知られています。また、ぜんそくや長年タバコを吸

い続けてやがて息切れなどを自覚するようになるCOPD(肺気腫)や心臓病、糖尿病、腎臓病などの基礎疾患のある高齢者でも重症化する危険性が高くなります。

さらに、RSウイルスの感染によりこれらの基礎疾患が悪化する可能性のあることも指摘されています。今日、これらの疾患の治療ガイドライン(どのような治療を行うべきかが記載されている文書)では、後で述べるRSウイルスワクチンを行うことが強く勧められています。

●診断と治療はどのようなの？

抗原検査やPCR検査は一般には行われていません。また、インフルエンザやコロナウイルスCOVID-19のような特異的な治療法がなく、対症療法、つまり、発熱には解熱薬、風邪症状には感冒薬といった治療しかありません。症状が長引いたり、重症化したりする場合には病院で治療を受ける必要があります。現在のところ、肺炎で入院する患者さんにRSウイルス感染症にかかっているかどうかの検査は一般には行われておりません。

●RSウイルスワクチン

60歳以上の成人を対象としたRSウイルスワクチンが2024年1月から使用可能となりました。このワクチンによって、高齢者やぜ

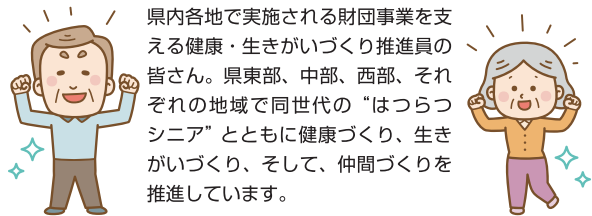
んそく、COPD(肺気腫)、心不全患者などの基礎疾患の悪化や肺炎、入院、死亡などを予防することが期待されています。最近の研究によれば1回接種すれば2年間有効であることが報告されています。自治体からの公費助成はまだなく、値段は2万円から3万円と高めです。

しかし、重症化して入院治療、さらに在宅医療や再入院、施設でのケアが必要な場合もあることを考えれば決して高いとはいえないと思います。医院や病院の医師に是非ご相談ください。RSウイルス感染症を繰り返したり、肺炎などで入院したりすることが少しでもなくなることを期待しています。



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。

ボランティアの勧め ～人生100年時代を若々しく！～

「多くの人と接したり、頑張っている人を見たり応援することでパワーを貰える。イベント終了後の充実感や仲間とのお喋りが最高」と笑顔で話す彼女は現在も多方面で活躍する若々しい80代です。

三浦喜隆さんは80歳の時、袋井市シニアクラブ副会長を引き受け、ニュースポーツ「ディスコン」など新規事業導入にも尽力。82歳で退任しましたが、自地区シニアクラブの役員を敬遠され休会寸前となり新役員が出るまではと、今年88歳で役員復帰し頑張っています。

お二人のようにボランティア活動など社会参加を続けることは、人生100年時代を若々しく過ごす秘訣ではないでしょうか。

(西部地区推進員/石川哲男)

2002 FIFAワールドカップ、2003年のNEW!!わかふじ国体でボランティアとして活躍された方々を中心に、翌年、ふくろいイベントボランティアの会を結成。袋井市の江塚明江さんはそのメンバーの一人として、どまん中ふくろい全国だんご祭り、袋井市陸上競技大会兼袋井マスターズ選手権大会、袋井夏祭り等々イベント補助活動に携わり、また、外国人児童の放課後学習支援・小学校支援等にも関わってきました。



江塚 明江さん 三浦 喜隆さん

情報FILE

特別史跡 新居関所と手筒花火の新居宿

【協力：新居古里ガイドの会】
開催日時
 令和6年11月28日(木)
 ※雨天時は29日(金)
 13:15～15:30(集合13:00)
集合・解散場所
 新居関所(JR新居町駅南口から西へ徒歩10分)
定員 30人

大井川の川越し史跡を訪ねて

【協力：島田市博物館学芸員】
開催日時
 令和7年2月26日(水)
 ※雨天時は27日(木)
 13:00～16:00(集合12:50)
集合・解散場所
 JR島田駅北口
定員 30人

参加者募集

「まちなかぶらり散歩」
 令和6年度「はつらつ生きがい講座」

締切間近! すこやかマラソン2024

●参加者募集中●
 令和6年12月14日(土)
 エコパスタジアムおよび周辺コース
 ・県内在住 60歳以上の方
 ・3km、5km、10kmの部
10/31(木) 締切

しずおか健康づくりサポーター&県民連携・協働のつどい

参加無料! ●参加者募集中●
 令和6年12月12日(木)
 13:15～16:00
 静岡県総合社会福祉会館(シズウエル) 7F
 ☆パネルディスカッション 13:15～14:30
 『健康寿命をのぼそう!』
 ☆ブース展示 14:30～16:00

問合せ先 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1-70
 TEL054-253-4221 FAX054-253-4222

参加申込・各事業の詳細は財団ホームページまたはお電話で!

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。

キューピー株式会社 名古屋支店 静岡営業所

私たちは「おいしさ・やさしさ・ユニークさ」をもって世界の食と健康に貢献するグループをめざします。

1925年日本で初めてキューピーマヨネーズを発売し、2025年には100周年を迎えます。健康長寿には3つの柱「栄養」「運動」「社会参加」があるとされていますが、私たちは特にその中でも「栄養」に関して、誰よりもサラダのことを考え、サラダの価値と魅力を最大限に引き出し、おいしいサラダをお届けしたい想いを「サラダファースト」という言葉に込めて活動してまいります。



名古屋支店 静岡営業所
 ●住所 〒422-8071 静岡市駿河区豊原町3-5
 ●TEL 054-282-8888
 ●URL www.keupie.com
 【特設サイト】
 サラダファースト

静岡市ノルディック・ウォーク愛好会

“すべての人々に有益な全身有酸素運動”
 それが、ノルディック・ウォーク!

2本のポールを使用し、姿勢正しく・肩甲骨周りを動かし・骨盤から脚を出す事を基本にした歩き方で、愛好家たちと一緒に5～6kmノルディック・ウォークをしています。第一日曜は清水区ドリームプラザ、第三日曜は葵区スポーピアシラトリ、第四日曜は葵区駿府城ラン&リフレッシュステーションに集合していますので、興味のある方は是非ご参加ください。 ※有料レンタルポール有



●代表 大橋 敏弘
 ●住所 〒422-8057 静岡市駿河区見瀬35-2
 ●TEL 090-2926-2937
 ●アドレス toshi-nao-yu@mx1.s-cnet.ne.jp
 活動の紹介 YouTube

すこやか健康づくり運動

もも内側の強化

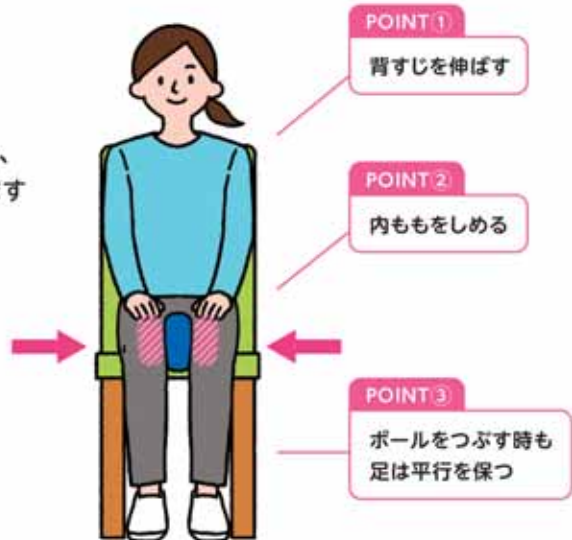
ひざ痛予防 A-④

効果 もも内側の筋肉を鍛え、膝の変形(O脚)を予防する
 目標 10回を2セット程度

【方法】

1. 椅子の前側に座り、両もの間でボールを挟みます
2. 息を吐きながら、ゆっくりとボールをつぶし、自然な呼吸を繰り返しながら、5秒保持します
3. 力を抜いてゆるめます

⚠ ボールではなく座布団やクッションを使用してもよいです



しずおか健康長寿財団

**大腸へ、選び抜かれた
ビフィズス菌。**

森永
ビヒダス
プレーンヨーグルト

日々の健康に、
ビヒダス

大腸には
ビフィズス菌
BB536

消費庁許可
特定保健用食品

森永乳業

令和6年10月1日からはじまります！
救急安心電話相談窓口

「#」を押してから
「7119」だよ！



© 静岡県

7 1 1 9

県内どこからでも利用できます！

急なけがや病気で迷ったときに看護師の相談員がアドバイスしてくれます
【利用上の注意】この電話相談は、相談者の判断の参考としていただくものです

主なアドバイス内容

- 🕒 けがや病気の緊急度、対応方法
- 🚑 救急車の利用の案内
- 🏥 受診できる医療機関の案内
- 📞 その他の相談窓口の紹介

受付時間

平日 18:00 ～ 翌日 8:00
土曜日 13:00 ～ 翌日 8:00
日曜日・祝日 8:00 ～ 翌日 8:00

ダイヤル電話やIP電話、#7119をご利用いただけない一部の地域（熱海市泉、裾野市茶畑の一部地域）からは ☎054-204-7119 でお掛けください

静 岡 県

(当事業に関するお問い合わせ)
静岡県危機管理部消防保安課
TEL: 054-221-2073