

健康いきいき心ときめき

すこやか長寿

98号

2025年4月

今号の
表紙Photo

江戸時代、大井川
の「川留め文化」
で栄えた宿場町
島田を“ぶらり”



TOPICS

まちなかぶらり散歩 ～身近な見どころ再発見～

健康はつらつゼミ

腎臓とうまくつきあって
健康生活を目指しましょう



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

東部
三島市
溶岩と湧水の街を訪ねて

- 開催日 令和6年10月9日(水)
- 協力 三島市ふるさとガイドの会



“水の都”を満喫

令和6年10月9日、集合時はあいにくの雨天となりましたが、三島市ふるさとガイドとともに28名の参加者が2・5キロの「まちなかぶらり」を楽しみました。

スタートは、JR三島駅のすぐ南、市中心部に位置することからも広く親しまれ、憩いの場となっている楽寿園。猛暑続きの夏の終わりを告げるかのような秋雨も止み、足取りも軽やかに、楽寿園の杜を抜けて市のシンボルでもある源兵衛川へ。市民の力で清流を取り戻し市民の宝にした先人のご努力も、この清流の魅力



と言えるでしょう。

その後、鎌倉古道をぶらり散歩。駿豆五色橋の一つに数えられる「赤橋」や、「文学碑」「白滝公園」を訪ね、水の都・三島を実感しながらの散策を満喫しました。

当財団では、身近な地域の史跡巡りやニュースポーツ体験など中高年者の健康増進、新たな生きがいづくりのきっかけとなる「はつらつ生きがい講座」を県内各地で開催。令和6年度は地元ガイドの案内で見どころを巡る【まちなかぶらり散歩】に多くの皆様にご参加いただきました。令和7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5月以降、財団ホームページをご覧ください。皆さまのご参加をお待ちしています。



旧東海道を散策

西部
湖西市
特別史跡 新居関所と手筒花火の新居宿を訪ねて

- 開催日 令和6年11月28日(木)
- 協力 新居古里ガイドの会



歴史と、旅情と…

JR新居町駅南口から西へ徒歩10分。特別史跡【新居関所】に集合した34名の参加者の皆さんを迎えてくれたのは、遠州の空「風」でした。

歴史を紐解くと、台風や津波により町並みは大きく変化しました。この地に関所が置かれたのは1600年。その後、台風被害により関所と宿場町を移転。宝永4年(1707年)の大地震と津波により町は壊滅し再度の移転。その際、神社仏閣を山麓に配し、京都に倣って碁盤目の町並みにしたのです。今も当時の町割りや雰囲気が残されています。新



居関所は、関所遺構としては全国で唯一現存する建物で、昭和30年に国の特別史跡に指定されました。

国道の喧噪を離れて、細い寺道をぶらり歩くと、旅情とともに、新居宿の歴史が感じられました。

中部
島田市
大井川の川越し史跡を訪ねて

- 開催日 令和7年2月26日(水)
- 協力 島田市博物館学芸員

今回、大井川の川越し史跡を訪ねたのは39名の皆さん。旧東海道を散策しながら、「川会所」や「番宿」、民俗資料が多く展示されている島田市博物館(本館・分館)などを訪れ、往時の生活や文化にふれました。

帰路は旧東海道を歩いて「大井神社」へ。島田を訪ねた一日を清々しい想いで締めくくりました。

箱根八里は馬でも越すが、越すに越されぬ大井川。江戸時代、東海道の難所として知られた大井川を渡るには、肩車や連台で渡るよりほかありませんでした。急流のため雨によって水かさが増すと「川留め」となり、東海道の宿場町・島田は川越しを待つ旅人たちでたいへん賑わいました。



まちなかぶらり散歩

身近な見どころ再発見





1995年 京都大学医学部 卒業
 1995年 市立舞鶴市民病院
 1995年 京都大学病院
 1996年 京都大学胸部疾患研究所
 1996年 京都大学病院
 1996年 県立尼崎病院
 1998年 静岡県立総合病院
 2000-2004年 京都大学大学院医学研究科博士課程修了
 2004年 京都大学病院
 2005年 Vanderbilt University School of Medicine
 2008年 徳島大学腎臓内科助教
 2009年 徳島大学腎臓内科講師
 2018年 徳島大学腎臓内科診療科長
 2021年 静岡県立総合病院
 <現職> 静岡県立総合病院腎センター長

腎臓とうまくつきあって 健康生活を目指しましょう

静岡県立総合病院 腎センター長 長井 幸二郎



●腎臓の働き

腎臓は血液から尿を作る臓器であり、無数の細い血管から構成されています。尿には毒素（老廃物）と水が含まれており、余分な老廃物や水分を体外に出しています。また、血圧を安定させたり、血を作ったり、骨を丈夫にしたりするホルモンを産生しているので、腎臓の機能（腎機能）が悪くなると、血圧が上がり、貧血になり、心臓や脳の病気を起こしやすくなります。骨がもろくなり、骨折やそれに伴う筋肉減少、活動度の低下につながり、健康を脅かします。「腎臓が寿命を決める」と言い切るコラムもあります。

しかし、腎臓はなかなか症状、という悲鳴を上げてくれません。とても我慢強く、症状が出てくるのは多くの場合、腎機能が15%以下になってからのことが多いです。そうなる、治療して腎機能を改善させることは困難です。一般的に、早期に異常を発見し、早期に治療介入するほど腎臓の寿命は長くなります。

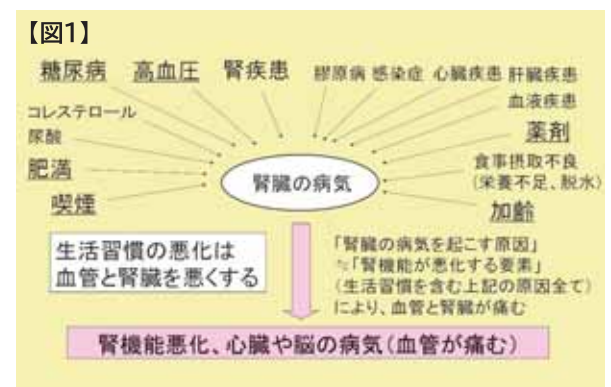
●腎臓の寿命

腎臓も自然に老化します。特に異常が無くても30-40 才ころから腎機能は低下し始めます¹⁾。平均して0.75%/年ずつ腎機能は悪化するとされており、50 才時点で腎機能が100% 維持できていれば、170 才まで腎機能が10% 以下まで低下せずにいることができます（腎機能が10% 以下になると体を維持するのが難しくなり、透析療法など（腎代替療法：腎臓の代わりにしてくれる治療）の準備を開始します）。逆に「腎臓の病気を起こす原因」

があつて50 才の時点で50% まで腎機能が悪くなっていると、その後、特に「腎機能が悪化する要素」がなくても自然な老化によって100 才になると腎機能が10%程度まで低下し、腎代替療法を開始することになってしまいます。

●「腎臓の病気を起こす原因」 「腎機能が悪化する要素」

「腎臓の病気を起こす原因」「腎機能が悪化する要素」とは具体的に何でしょうか？たくさん要素があり、図に示します（図1）。その中でも「腎臓の病気を起こす原因」として重要なのは、透析療法に至る主要な病気である糖尿病と高血圧と加齢（自然な老化）です。また肥満や喫煙といった



- 【図2】
- 食事の管理 塩分制限(6g/日以下)、肥満、やせを防ぐ適切なカロリー摂取
 - 禁煙
 - 飲水 腎機能が60%以下に低下した患者さんでは、意図的に過剰な水分を摂取すること避けることを勧める。脱水が危惧される環境下では水分摂取を勧める。
 - 運動 肥満を伴わない患者において、合併症や心肺機能を含む身体機能を考慮しながら可能な範囲で日常的な運動を行うことを勧める（例：500歩/日ずつ上乗せして最終的に6000~10000歩/日を目指す）内容を問わず、毎日少しずつでも体を動かすことが大事
 - 飲酒 「節度ある適度な飲酒」としては、1日平均純アルコールで約20g程度。ビール(アルコール5%)で500ml、日本酒(15%)で1合(180ml) 女性や65 歳以上の高齢者ではより少ない量が推奨される。
 - 口腔内をきれいに保つ
 - ワクチン接種を推奨

生活習慣の乱れも腎臓の病気を起こします。こういった「腎臓の病気を起こす原因」は、血管を痛めるため、「腎機能が悪化する要素」にもなります。同時に心臓や脳の血管にも悪影響を与え、致命的な病気を起こします。また、ヒトの平均寿命を延ばすのに大きく貢献している、心臓や脳の病気、癌、細菌感染症（肺炎など）を治療する薬によって、腎機能が逆に悪化することもあります。

加齢に伴い、「腎機能が悪化する要素」に出くわす機会は増えます。腎機能は一般的に同じ速度でゆるやかに悪化していきますが、何らかの要素により腎機能が急に悪化すると、仮に腎機能が回復しても、その後の腎機能の悪化速度が加速します。腎機能の悪化を予防し、悪化したとしても、早期発見して腎機能を回復させるために、定期的に採血尿検査や診察で、生活環境や投薬を微調整するのが、私達腎臓を専門とする医師の大切な仕事です。

●患者さんに出来る健康づくりと腎臓とのおつきあい

まず大事なのは定期的に検診を受けることです。腎臓の病気は症状が出たときには手遅れのことが多いので、早期に発見し、早めに対応するには採血尿検査を受けるしかありません。

同じく大事なことは生活習慣を整えることです。糖尿病、高血圧がある方は治療目標に個人差がありますので、かかりつけ医と相談して設定しましょう。食事では塩分制限（6g/日以下）と肥満や極度のやせを防ぐ適切なカロリー摂取（目標とする体重の上限は、BMI(Body Mass Index)で25kg/m²とするのが妥当）が大事です。そして禁煙しましょう。また、体を動かすことを心がけましょう。適度な飲水をしましょう。運動はとても大事で、高齢者が健康を保つには、内容を問わず、毎

日少しずつでも体を動かすことが大事となります。過度の飲酒を避け、口腔内をきれいに保ちましょう。ワクチン接種も推奨されます²⁾（図2）。

●筋肉、活動度維持を優先するか、腎臓を守ることを優先するか

上記の食事制限に加えて蛋白制限の必要性についてよく患者さんに聞かれます。塩分制限、適切なカロリー摂取に加えて蛋白制限は腎機能維持に効果があるといわれています。ただし、高齢者の健康づくりに筋肉、活動度維持はとても大事です。たとえば腎機能維持をめざして厳密な食事制限を継続される方で、筋肉減少、活動度が落ちてくる方がいらっしゃいます。蛋白は特に高齢者の筋肉維持に必須であり、1.0-1.2g/kg/日の蛋白摂取が筋肉減少の予防に必要といわれています。また筋肉の回復には1.2-1.5g/kg/日の摂取が推奨されています³⁾。逆に腎機能低下されている方は腎機能維持のために0.6g/kg/日まで制限することがあり、どの程度が適切か、総合的に全身状態を見て判断する必要があります²⁾。

個人的な意見とはなりますが、特に肥満を伴わない高齢者にとって、体重が継続的に減少するような食事制限は過度になっている可能性があると思います。食べる楽しみがなくなり、体が動かなくなり、肝心の体の健康が損なわれると、各臓器が元気で、生活の質は悪化します。筋肉が減少している高齢者は野菜や、肉・魚・大豆製品などのたんぱく質も取り入れて、1日3食欠かさずしっかり食べることが基本となります。かかりつけ医と経過を観察しながら食事制限の程度を相談しましょう。

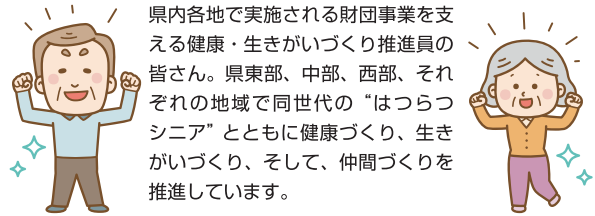
¹⁾ Structural and Functional Changes With the Aging Kidney Denic A. Glasscock RJ, Rule AD. Adv Chronic Kidney Dis. 2016 Jan;23(1):19-28.

²⁾ CKD 診療ガイド 2024 日本腎臓学会編 東京医学社

³⁾ サルコペニア診療ガイドライン 2017 年版 サルコペニア診療ガイドライン作成委員会編 ライフサイエンス出版株式会社

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。

フーバ大好き！ 仲間との交流が何よりの楽しみ！

勝田さんはまさにそんな人生です。フーバで優勝して感動し大喜び。ミスしても、くよくよせずいつも笑顔。運動を心掛け、何事にも興味津々です。フーバをはじめ、バウンスポールやモルック、ボッチャの大会にも参加。明るく社交的、みんなから信頼され面倒見の良い勝田さんは、フーバでは大須賀・大東地区の40〜50人を取りまとめ普及に尽力しています。

また、旅行が大好きで毎月ドライブやバスツアーにも参加しています。「フーバを通じた仲間たちとの交流が何よりの楽しみ」と、フーバを愛する勝田さんです。

(西部地区推進員/浅井孝悦)

今回は、健康づくり・コミュニティづくりを目指して平成19年に菊川市で誕生したニューススポーツ「フーバ」を楽しむ勝田ふみ子さん(掛川市・78歳)を紹介します。フーバは軽くて柔らかいビニール製のボールでプレーする4人制バレーボール。中高年向けのレクリエーションスポーツです。

人生「かきくけこ」という言葉聞いたことがあります。

【か】感動 【き】緊張
【く】くよくよしない
【け】健康 【こ】好奇心

豊かな人生を送る秘訣だそうです。



勝田さんはニューススポーツ「モルック」にも挑戦！

すこやか健康づくり運動

タオルギャザー

転倒予防 B-①

効果

足裏の筋肉や感覚を鍛え、足裏及び足指の機能を高める

目標

左右各5〜10回を2セット程度

【方法】

1. 椅子の中央に座り、足をタオルの上ののせます
2. 息を吸いながら、足指を大きく開き、指を伸ばすようにします
3. 息を吐きながら、タオルを足指で大きくたぐり寄せます

タオルの上に重りをのせることで、負荷をかけた状態で実施できます

POINT 1

指を付け根から動かし、アーチを高くするとさらに効果的

POINT 2

かかと固定



静岡県健康長寿財団



開催しました!



日時 令和6年12月12日(木)
13:15~16:00

会場 静岡県総合社会福祉会館
「シズウエル」

参加者 100人



パネルディスカッション

・テーマ 【健康寿命をのばそう!】

～人生100年時代を生き生きと過ごすために～

・座長 佐古 伊康 (しずおか健康長寿財団 理事長)

・パネリスト (健康長寿の3要素代表)

《運動》 望月 美春氏 健康運動指導士

《食生活》 溝田 友里氏 静岡社会健康医学大学院大学准教授

《社会参加》 川田 敦子氏 静岡県健康増進課長

しずおか健康づくりサポーターのブース出展

くふうハヤテベンチャーズ …高橋駿キャプテン握手会

ポーラザビューティ SBS通り店ショップ美's …お肌悩み相談

(株)日本旅行 静岡支店 …認知機能チェック

しずおか姿勢改善ステーション …コンディショニング体験

静岡市ノルディック・ウォーク愛好会

…ノルディック・ウォーク体験

NPO法人国保ヘルスアップ事業支援協議会 …毛細血管観察



(株)明治

…たんぱく質について

Neutral Position TC

…運動機能チェック

リアル野球盤協会

…リアル野球盤体験

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。

Neutral Position TC

あなたのカラダは、しっかり機能していますか?
あなたの運動機能をチェックして差上げましょう。

Neutral Position TC は、運動機能チェック『ボディスク』で、あなたの運動機能を画像解析と数値化で可視化します。この結果を基に、姿勢や運動機能の改善方法をご提供いたします。

まずは、姿勢のチェック歩き方のチェックをしてみましょう。知らず知らずのうちに筋力は衰えています。今の自分のカラダを知ることは、健康長寿に欠かせません。



AI姿勢解析

- 代表: 川村 幸輝
- 住所: 〒421-2109 静岡市葵区福田ヶ谷 412
- TEL: 090-2482-9468
- Mail: neutralposition@nptcshop.com
- URL: https://nptcshop.com/

NPO法人 静岡団塊創業塾

中高年世代に対して生きがいを持って社会に参加できる「仕組み」「仕掛け」「居場所」を提供します。

仕事や趣味や社会貢献を通じて中高年世代が、「繋がり」「学び」「行動」を起こすことを目指し応援します。そのための「情報交換」と「情報発信」を行い、生き活きと暮らせる明るい社会作りに貢献しています。静岡市葵区両替町の「街中の居場所」、シニアライフ支援センター「くれば」を活動拠点とし、静岡県内24の市町にて「地域デビュー支援事業」としてセミナーや講演活動の実績があります。



シニアライフ支援センター「くれば」で開催中のIT村の様子

- 理事長: 原田 和正
- 〒420-0032 静岡市葵区両替町 2-3-6
- TEL: 054-252-8018
- アドレス: welcome@dankai.org

静岡団塊創業塾 ホームページ



2025
年度

～地域と共に未来を創る～
株式会社天野回漕店 presents

SDGS 朝活! 健康プログラム

参加 令和7年4月～10月・土曜日朝開催
無料 各会場5コース・全24回開催

「朝活で健康に!」をテーマに開催される本プログラム。土曜日の朝を、いつもより少しだけアクティブに過ごしてみませんか? 多様なプログラムをキッカケに、ご自宅でも運動習慣を継続できるよう専門家が楽しく安全な運動スタイルをご提案いたします。



プログラムは全5コース

- 体をほぐして心身ともにリフレッシュー
ストレッチコース インストラクター
理学療法士
- 骨盤周りを鍛えて生活を豊かにー
骨盤トレーニングコース インストラクター
IYC ハタヨガ認定講師
- 体幹の筋肉を鍛えて目指せ美ボディー
ピラティスコース インストラクター
理学療法士
- 自分と向き合い体を整えましょうー
ヨガコース インストラクター
女性のためのヨガ/月経血CTRL Yoga認定講師
- 運動を好きに、健康的に生活しようー
フィットネスコース インストラクター
AFFA認定インストラクター・柔道整復師

会場・第1回の日時

- ◆エスパルスドリームフィールド清水
静岡市清水区袖師町 1492 **MAP** 
4月12日 7:30~ **フィットネスコース**
- ◆エスパルスドリームフィールド静岡
静岡市駿河区恩田原 2-4 **MAP** 
4月19日 7:00~ **ピラティスコース**

参加申込
詳細は
こちら



お問い合わせ 050-9002-5919 受付時間 平日10～18時 主催  株式会社 天野回漕店 S-PULSE 協力 静岡市 監修 株式会社エスパルス 健康増進アドバイザー 理学療法士 皇野友昭



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/>