

しずおか健康長寿財団

だより 43

多彩な事業で、皆さまの健康・生きがいをお手伝い!

しずおか健康長寿財団では、中高年者の健康・生きがいをお手伝いするため、様々な事業を行っています。

●ねんりんピックかながわ2022に静岡県選手団を派遣しました

高齢者を中心とするスポーツ、文化、健康と福祉の総合的な祭典である「ねんりんピックかながわ2022」が、令和4年11月12日(土)～15日(火)の間、神奈川県内各地で開催されました。

本県からはスポーツ・文化交流大会全32競技中31競技に211人の選手団(政令市を除く)が、美術展に6部門12作品が参加し、派遣31競技中18競技(31種目)、4部門4作品で入賞するなど多くの競技において優秀な成績を収めました。

また、会期中には、全国から集まった選手団や地元の方たちと交流を深め、健康寿命全国トップクラスの静岡県をアピールしました。

【成績】

◆スポーツ・文化交流大会 1位から3位まで掲載

順位	氏名	種目
優勝	大塚安孝	水泳男子25m背泳ぎ・25m自由形(85歳以上)
	藤枝フットボールクラブ	サッカー(Mブロック)
	ウイング	インディアカ(女子)
準優勝	増田裕英	水泳男子25m自由形・50m自由形(75～79歳)
	村松克美	水泳女子50m背泳ぎ(60～64歳)
	竹田静子	マラソン5km女子(60～69歳)
	富士山チーム	ダンススポーツ(団体戦)
第3位	村松克美	水泳女子25m背泳ぎ(60～64歳)
	富士シニアソフトボールチーム	ソフトボール
	三輪真一	サーフィン(ショートボード)(男性の部)
	土屋三代治	サーフィン(ロングボード)(男性の部)
	石野俊夫	将棋(個人戦)
	村上恭造	将棋(個人戦)

◆美術展

賞	氏名	部門	作品名
横浜市長賞	松川勝昭(85歳)	日本画	有楽街灯
川崎市長賞	大場啓史(85歳)	彫刻	若い人
(一財)長寿社会開発センター理事長賞	櫻井和哉(68歳)	洋画	牛代の水目桜
銀賞	鈴木辰哉(70歳)	工芸	群れる

*年齢：ねんりんピック開幕時点(11月12日)

●サポーター企業・団体の情報公開、マッチングサイト開設

しずおか健康長寿財団では、令和4年5月から「しずおか健康づくりサポーター」として登録し活動していただいている企業・団体の情報を公開しました。また、これらの企業・団体が行っている健康管理・食育・感染対策などの講座の実施や市町が行う事業・イベントへの協力を直接依頼できるマッチングサイトも開設しました(申し込み・問い合わせに時間的制限はありません。来年度事業に関しても積極的に活用してください)。

- *マッチングサイトの利用(申し込み)は市町・学校(特別支援学校を含む)・幼稚園・保育所に限定させていただきますのでご了承ください。
- *申し込み前に各企業団体の「実施条件」をご確認ください。
- *サポーター活動は原則無料ですが、一部実費負担をお願いする場合がありますのでご了承ください。

●しずおか健康づくりサポーター&県民 連携・協働のつどい開催

県民の健康づくりに協力している企業・団体によるブース展示、活動発表及び健康に関する講演会を開催します。ぜひご参加ください。

日時	令和5年2月2日(木) 13:00～16:00
場所	静岡県総合社会福祉会館(シズウエル) 7階会議室(静岡市葵区駿府町1番70号)

【問い合わせ先】公益財団法人しずおか健康長寿財団
TEL 054-253-4221
【ホームページ】<https://www.sukoyaka.or.jp>



〈保健指導講話〉 自律神経を整えよう

自律神経を整えて すっきりした1日を過ごそう!



加藤 千晶

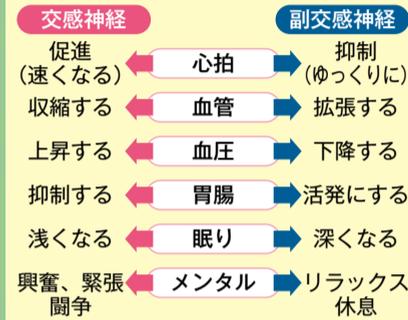
総合健診センター 保健師

新型コロナウイルスの影響もあり、心身の疲労や倦怠感は日々高まるばかりです。昨年の夏は7月前から猛暑に見舞われました。ゲリラ豪雨や大型台風など気候変動に伴う異常気象が多くなり、心身の不調を訴える人が増えています。頭痛、めまい、肩こり、カラダがだるい、イライラする…実はその“なんとなく不調”は自律神経の乱れに起因しているかもしれません。自律神経は自分の意思でコントロールすることができません。だからこそ、自律神経について知り、日頃から負担をかけない生活を積み重ねていくことが大切です。この機会に生活習慣を振り返り、今日から自律神経セルフケアを始めてみませんか?

自律神経とは?

自律神経は脳と各臓器をつなぐ重要な役割を持っており、生命維持に重要なものです。私たちの体のライフラインと言っても過言ではありません。睡眠中にも呼吸を続けられ、心臓に血液を送り続けられるのは、自律神経が自分の意思でコントロールしなくても24時間365日働き続けているからです。

自律神経は「交感神経」と「副交感神経」とに分けられます。私たちの体を車に例えた場合、アクセルが「交感神経」、ブレーキが「副交感神経」です。その働きはシーソーのようにバランスを取りながら全身を支配しています。



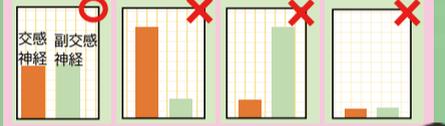
自律神経の働きが良い状態は、交感神経と副交感神経がバランスよく活性化しているときです!

交感神経、副交感神経の働きがともに高く、心身ともに機能や回復力が高い状態です。

交感神経の働きが高い状態です。交感神経が高いと焦りやイライラを感じやすくなります。

副交感神経が高い状態です。副交感神経が高いと眠気やだるさにつながります。

どちらの働きも低下した状態です。ちょっとしたことでも疲れやすくなり、心身がひどく疲弊した状態です。



加齢の影響で男性30代、女性40代から副交感神経の働きが低下! 年齢を重ねれば自律神経の乱れは必ず起こるものと考えて早めに対策をとっておくことが大切!

～自律神経を整える1日の過ごし方～

交感神経と副交感神経は昼間と夜間でそれぞれリズムを持ち、交互に優位となります。交感神経の働きが活発になる朝には目を覚まし、副交感神経の働きが活発になる深夜はぐっすり眠るよう、規則正しい生活リズムを心がけることが自律神経を整えるための基本となります。

- NG 大音量のアラームでびっくりして起きる 反射的に交感神経がオンになり、心拍、血圧が急激に上昇し、朝から自律神経に悪影響を及ぼします。光で起こす目覚まし時計などがおすすめです!
- NG 朝寝坊して朝食を食べずに出勤 慌てて行動することは自律神経の乱れのもととなります。
- NG 42度以上の熱いお風呂 熱いお湯は交感神経を急激に高めます。
- NG 寝る前のスマホ 深夜に浴びるブルーライトの刺激は、体内時計を狂わせる原因です。スマホの充電はベッドから離れた場所がおすすです。



- 〈自然光で起床する〉 起床時にカーテンを開け、日の光を浴びると体内時計がリセットされ、その日の入眠がスムーズになります。起きたらコップ1杯の水で水分補給しましょう。
- 〈消化の良い夕食〉 就寝3時間前にまでに、食事を終わらせるのが理想です。遅くなる時は消化の良いものを選び、腹八分目を心掛けましょう。
- 〈39～40度で15分間、湯船に浸かる〉 15分のうち、はじめの5分間は首まで、後の10分間はみぞおち当たりまで浸かるのがおすすめです。入浴後は水分補給しましょう。
- 〈寝る前にストレッチ〉 体をほぐせば、緊張もほぐれ、さらに副交感神経が優位になります。
- 〈腸内環境を整える〉 腸内環境が悪いと老廃物や毒素が血液にのって全身を巡り、脳の酸素不足を招きマイナス思考になるなどメンタルの不調につながります。便秘などがある方は食生活を見直してみましょう。
- 〈1:2の呼吸〉 深くゆったりとした呼吸は、副交感神経の働きを高める効果があります。「1.2.3.4」と鼻から吸ったら、「1.2.3.4.5.6.7.8」とすぼめた口から息を吐きます。休憩時、イライラしたときなどにおすすめです。
- 〈適度な運動〉 汗をかく運動は全身の血流を良くし、また仕事からプライベート時間への切り替えに役立ちます。おすすめはウォーキングやスクワットなどの軽い運動です。

自律神経が整うことで疲れにくくなる、免疫力UP、睡眠の質UP、冷え性の改善 アンチエイジングなどのメリットがあります!

1) 小林弘幸. 眠れなくなるほど面白い 自律神経の話. 株式会社日本文芸社, 125ページ, 2020.