

しずおか健康長寿財団 だより

47

多彩な事業で、皆さまの健康・生きがいをづくりをお手伝い!

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

●ねんりんピック愛顔のえひめ2023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「ねんりんピック愛顔のえひめ2023」が、令和5年10月28日(土)～31日(火)の間、愛媛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29競技中26競技に176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、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子どもたちと交流を深め、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 | ベルジュ | インディアカ(女子) |
| | 江面 雄次 | 囲碁・個人戦(さくべえブロック)全勝賞 |
| 準優勝 | 大塚 安孝 | 水泳男子25m自由形(85歳以上) |
| | 小林 凱 | 水泳女子25m平泳ぎ(80～84歳) |
| | 藤枝フットボールクラブ | サッカー(Oブロック) |
| 第3位 | マウント富士 | 軟式野球(内子運動公園野球場) |
| | 大塚 安孝 | 水泳男子25m背泳ぎ(85歳以上) |
| | 小林 凱 | 水泳女子50m平泳ぎ(80～84歳) |
| | 油井 靖和 | 水泳男子50m平泳ぎ(60～64歳) |
| | ふじのくにダンスアスリートチーム | ダンススポーツ(団体戦) |

◆美術展

| 賞 | 氏名 | 部門 | 作品名 |
|--------------------|------------|-----|----------|
| (一財)長寿社会開発センター理事長賞 | 河原崎静子(74歳) | 洋画 | Anywhere |
| 銀賞 | 池谷千恵子(83歳) | 日本画 | 草いちご |
| 銀賞 | 彦根 正行(74歳) | 工芸 | 雪に舞ふ |
| 最高齢者賞 | 滝川 肇(94歳) | 書 | 田家楽 楊士雲詩 |

*年齢:ねんりんピック開幕時点(10月28日)

●はつらつ生きがい講座

中高年者の健康の増進、新たな生きがいづくりへのきっかけとなる講座等を開催します(無料)。皆さまの御参加をお待ちしています。

◆歴史散歩(近距離ウォーク) ※いずれも13:00～15:30、定員30人程度

| 月 | テーマ・協力団体 | 開催日・会場等 |
|------------|--|---|
| 令和6年 2月 | ～徳川家ゆかりの寺院を巡る～ 興津歴史探訪 協力:NPO法人 おきつ | 2月16日(金) JR興津駅集合 *清見寺拝観料:300円 *雨天時 2月20日(火) |
| 3月 | ～矢張りいた犀ヶ崖でなにが?～ 浜松城周辺歴史探訪 協力:浜松観光ボランティアガイドの会 | 3月12日(火) 市役所南バス停集合 *浜松城天守閣自由参加(入場料:200円) *70歳以上無料(身分証明書提示) *雨天時 3月19日(火) |

●すこやか長寿祭スポーツ・文化交流大会

高齢者をはじめ広く県民の参加を得て、スポーツ等を通じ多世代間のふれあいと交流を図ります。全国健康福祉祭鳥取大会(ねんりんピックはばたけ鳥取2024)の予選会を兼ねます。

◆新規種目

| 月 | テーマ・協力団体 | 開催日・会場等 |
|------------|---|----------------------------------|
| 令和6年 3月 | eスポーツ ※太鼓のゲームを行います。 主管:一般社団法人静岡県eスポーツ連合 | 3月2日(土) 島田市栄町4-19 しまだ楽習センター |
| | バウンスポール 主管:静岡県レクリエーション協会 | 3月2日(土) 静岡市鷹匠三丁目6-1 もくせい会館体育館 |

【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＞

正月太り これさえ知っておけば怖くない!



竹内 陽子
浜松健診センター
保健師

あけましておめでとうございます。

美味しく楽しい誘惑が多いお正月。徐々に体重計に乗ったら、急激に増えていてびっくりした!という人もいるでしょう。今回はそんな正月太りの原因と解決策についてお話ししますね。

●食事編

お正月は太りやすい食事の罠がたくさんあります。おせちの中でも伊達巻卵や黒豆などは、砂糖などの糖質が使われているものが多いため、食べ過ぎには注意です。親戚や友達と会う方も多く、お酒を飲む機会も増えるでしょう。お酒が入ると気が緩んで、食べ過ぎてしまうという人も少なくないはず。



＜解決策＞

どうしても糖質が多い食生活になりがちなお正月。特別な食事の席以外は、不足しがちな野菜や卵や豆腐などのタンパク質を意識的に食べるように心がけましょう。

●運動編

お正月は寒いので外に出る機会が減ってしまいます。普段はお仕事などで動き回っている人でも、長期休みで活動量がめっきり減ってしまったという人も多いでしょう。活動量は減っているのに、食べる量が変わらない、もしくは多くなってしまっていることが正月太りの原因のひとつです。



＜解決策＞

外は寒いかもしれませんが、温かい室内で何かできることを探してみてもいいでしょうか?TVを見ている時、歯磨きをしている間などにストレッチするだけでも活動量はあがります。



初詣や初売りなどで出かける際に、遠くの駐車場に停めるなどの歩く距離を増やす工夫も必要です。

●生活習慣編

年越しで夜更かしをしてしまったり、長期休みになって起きる時間がまちまちになってしまったりと生活習慣が乱れがちです。冬の寒さによって体が冷え、血液の流れが悪くなったり皮下脂肪がつきやすくなったりするとも言われています。



＜解決策＞

特別な用事がない時以外は、普段の生活リズムで過ごすように心がけましょう。湯船にゆっくりと浸かる、体を温める食べ物を摂取するなど体を冷やさない工夫も必要です。



●むすびに

お正月は、年に1回の特別な行事。家族や友人などと過ごす時間は大切に、その時は大いに楽しみましょう。

大事なのは、その後の過ごし方。今回紹介した改善策を参考にして、1月中を目途に正月太りを解消できるよう実践していきましょうね。



「世界に笑顔」ラベル新登場!!

やさしさのブレンド これでなくっ茶

活命茶

かつめいちや

8種の植物をブレンドした健康茶

・ウーロン茶・ほうじ茶・ナツメ・柿の葉・ハブ茶・ハト麦・ジャスミン・昆布



ご購入はこちらから



販売協力会社 中北薬品株式会社
名古屋市中区丸の内3丁目5番15号 油伊ビル
販売者 株式会社キスラ (お問い合わせ)
名古屋市西区天塚町4丁目66番地 ☎(052)528-5567