

甲府 退互だより

第39号

発行 山梨県教職員互助組合
退職互助部甲府地区
発行人 八野耕一
発行日 令和8年7月15日
事務局 ☎400-0861
甲府市城東一丁目12-28
甲府市教育会館内
Tel 055-237-1499

令和7年度記念講演会

演題 「健康作りについて
～健康のキはフレイル予防にあり～」
講師 甲府市役所地域保健課

Q 普段の生活で、当てはまりますか？

- 買い物で重い物（2Lペットボトル程度）など運ぶのが困難になった？
 - 疲れやすくなった？
 - 外出する機会が減った？
 - 最近体重が減った？（1年間で2～3Kg）
 - 横断歩道で青信号の間に渡るのが難しい？
- 「皆さんどうでしたか？」この結果が、あなたがフレイルに当てはまるかどうかにかかってきます。

1. フレイルって何？

健康な状態から要介護状態への移行期！ **健康** → **フレイル** → **要介護** フレイルから健康な状態に戻することもできます。フレイルの診断基準は、最初に述べた普段の生活チェックより①体重減少②倦怠感③（全身の筋肉低下の指標である）握力低下④活動量の減少⑤歩行速度低下です。



3つのフレイル

- (1) 身体的なフレイル・・・筋力や食事量が減り転倒等のリスクが上がる
- (2) 精神的なフレイル・・・何をするのも面倒になり、うつ状態や認知機能の低下のリスクが上がる
- (3) 社会的なフレイル・・・人との交流がなくなり孤立しがちになる

2. フレイルを予防するには・・・

①食事 ②運動 ③口腔ケア ④社会参加 の4つの柱がポイントです。

①フレイル予防 食事 → 食欲の低下・低栄養に注意 低栄養状態は筋肉量の減少につながり活動量の低下を招きます。昨日は何を食べましたか？朝食、昼食、夕食と書き出してみましょう！いろいろな食品を食べることは、フレイル予防にも繋がります。1日を振り返り食べたものを思い出してみましょう。以下の食品を食べたかどうかチェックして見て下さい。

肉類 魚介類 卵類 油脂類 海藻類 果物
いも類 大豆製品 緑黄色野菜 牛乳・牛製品

+主食→エネルギーのもとです。毎食食べましょう。

低栄養の予防のためには・・・

- *タンパク質やエネルギーの不足を防ぐ→毎食主食を食べる。
- *体重の変化に早めに気づく→体重測定する習慣をつける。



*食欲を増進させる→日中は体を動かす。たまには好きな物を食べ食欲不振をなくす。

*食事を楽しむ→孤食でなく、家族等と一緒に食べる

②フレイル予防 運動→筋力・体力の維持

2週間寝たきりになると7年分の筋力を失うともいわれています。衰えた骨や筋肉を取り戻すためには適度な筋力トレーニングを毎日続けることが大切です。

下記は握力測定の平均値です。

60～64歳	男子 41.94	女子 26.08
65～69歳	男子 39.36	女子 25.08
70～74歳	男子 37.50	女子 23.75
75～79歳	男子 35.07	女子 22.80

今の自分の状態って？ 指をわかって足のふくらはぎを囲んだときに、隙間ができる人は注意が必要です。毎日コツコツ運動習慣をつけましょう。

- ウォーキング・・・はじめは軽い散歩から始めましょう。慣れてきたら「ややきつい」と感じる程度の速度で歩いて見ましょう。（甲府市には地区ごとにウォーキングマップが作成されています。）
- 体操・ストレッチ・・・隙間時間を活用して見ましょう。

☆ 注意点 ☆

☆痛みがある時や体調が悪いときは、無理しないで！
☆医師から運動制限を受けている人は、主治医に相談して！

☆夏場は水分補給を忘れずに！

③フレイル予防 口腔ケア→口のトラブルに注意！

些細な口腔トラブルが食欲低下や嚥む力・舌の機能低下を引き起こします。オーラルフレイル＝口に特化したフレイルで口腔機能の低下がフレイルを招きます。

運動 - 運動をするためにはエネルギーが必要

食事 - エネルギーを摂るには食事から！

元気な口 - 食事を摂るには元気な口が必要

◎お口の状態を知るキーワード 弱っていると・・・

*食べ物が口からこぼれてしまう。

*食べ物を喉の奥へ送り込めない。

*食べ物を食道にうまく送り込めずむせる。（誤嚥する可能性がある）

*舌で周りを舐めとれない・飲み込む力が発揮できない。

健口であるためには

「パ」「タ」「カ」「ウ」体操を毎日やってみましょう！
「パ」「タ」「カ」「ウ」と発音することで、口や舌を動かし食べたり飲んだりする機能の維持向上をはかることができる体操です。

- ④フレイル予防 社会参加→閉じこもりに注意
閉じこもり状態は、うつ状態・認知機能の低下に関係しています。(つながります)

☆ こんな人は注意 ☆

- 外出することが億劫
- 以前楽しんでやっていたことが楽しめなくなった
- 些細なことで落ち込み、悲観的になることが多い
- 最近のことなのに思い出せない

意識と行動を変えるヒント！

△外出する頻度を高める(最低でも週2回外出する)

△趣味を楽しむ △身なりを整える

△家庭や地域で役割を持つ

～心の健康に注意しましょう～

高齢期特有の喪失感がうつ状態につながります。老化や病気、大切な人との死別、退職等からうつ状態に陥る場合があります。次の事に心がけましょう。

- ◎ 十分休息を取る ◎ つらい気持ちは人に話す
- ◎ 専門家に相談する

体の健康と心の健康は同じように大切です。

3. まとめ フレイルとは

健康な状態から要介護状態への移行期のこと。

身体的なフレイル・心理的なフレイル・社会的なフレイルがある。

予防の4本柱は食事・運動・口腔ケア・社会参加です。

最後に甲府市の歌体操を音楽に合わせて参加者全員で体験し、希望者には握力測定もして頂きました。



県外研修 「箱根関所・資料館」と「曾我兄弟の墓・磨崖仏等」

* * * 日帰りの旅 * * *

今シーズン一番の冷え込みの朝となった11月19日、退互部甲府地区の令和7年度の研修旅行が開催されました。29名の参加者が、大型バスにゆったり座りながら、午前8時に甲府駅北口広場を出発しました。澄んだ青空に黄色く輝く街路樹の銀杏並木や愛宕山の色づく木々に深まりゆく秋を感じながらの出発です。

出発式では、一瀬副部長が「今日は執行部が、最高の天気をご用意いたしましたので、秋の箱根路を、皆さんお楽しみください。」と自信满满におっしゃっていました。その後、箱根の関所や曾我兄弟の仇討ちに関するビデオを見ながら、御坂路を通過して河口湖へ。途中の薄く雪化粧をした富士山がまわりの紅葉に映え、一段と美しく感じられました。



御殿場から箱根路に入り、九十九折りの山道をバスは進みます。車内では鈴木利秋先生が事前に用意してくださった資料を活用し、箱根の関所に関する解説をしてくださいました。

関所と同じような役割を担った県内の口留番所の説明もあり、興味深く学ぶことができました。そうこうするうちにバスは仙石原に近づいてきました。いつの間にか日が陰ったなと思ったら路面が濡れています。バスのフロントガラスにも雨粒があたり、道を歩く観光客が傘を差しています。甲府の青空から一転、冷たい雨が降り出していました。「あれ、最高の天気を用意してくださったはずでは・・・？」参加された方々誰もが傘を持って来っていないようで、ちょっと不安な声も聞かれました。それでも箱根の関所についた頃には雨も降り止み、江戸時代の関所の様子を復元・再現した施設をそれぞれ見学しました。なかでも、かつて芦ノ湖や街道沿いを足軽が昼夜を問わず交替で見張っていた遠見番所からの景色がとてもきれいでした。(曇天で富士山は拝めませんでしたが・・・)

芦ノ湖名産のワカサギのフライなどを堪能した昼食の後、曾我兄弟の墓・磨崖仏・石仏群の見学に。鈴木先生から曾我物語や甲府市古府中町大泉寺に伝わる



曾我兄弟伝説の説明を受けながら、国道1号線道路脇の三基の石塔が建つ場所へ着きました。何度か通ったことのある道ですが、今まで気づきもしなかったこの石塔は、曾我兄弟の墓と十郎の愛人である虎御前の墓と伝わる物です。しかし、曾我兄弟の墓は他にも数箇所あり、虎御前の墓も地藏信仰の遺品とのこと・・・そこら、雨で濡れた旧道の石段を降りると廻りの岩にたくさんの磨崖仏がありました。箱根石仏群・二十五菩薩です。滑る足下に注意を払いながらさざに進むと、精進池の先に巨大な岩に六道地藏の磨崖仏がありました。鎌倉時代のものでとのことですが、その当時やその後の箱根路を旅する人々がどんな願いをかけたのでしょうか。

帰路は、買い物をしたり、車中で会話を楽しんだりとのんびり錦秋の箱根路を楽しみました。

箱根路の 童子仏打つ 虎ヶ雨 (古澤活水)

(歌舞伎でよく知られている曾我十郎の恋人であった虎は大磯の遊女でした。敵討のため二人に別離が訪れ、虎の流した涙が雨となり、「虎ヶ雨」といわれるようになりました。「虎ヶ雨」は夏の季語ですが、天候とあわせてこんな句が浮かびます。)

今回の素晴らしい旅行を企画してくださった八野部長以下執行部の方々や全日本旅行者の組澤様、日の出観光の山下運転手には心より感謝申し上げます。

(大森 繁樹)



83歳以上希望退会者9名の皆さんです。

永年、退互部の福利厚生と教育文化の振興に、ご尽力賜り深く感謝申し上げます。

先生方には永年退互部の諸活動をとおして、会員相互の交流を深められ、福利厚生と教育文化の振興に寄与された功績は絶大です。これまでの功績に深甚なる敬意を表し、ご尽力頂きましたことに深く感謝申し上げます。

退会された皆様の、今後のご健勝及びご活躍をお祈りし、これからも退互部へのご指導・ご鞭撻をお願い申し上げます。

退会者ご芳名 (順不同)

新入会員 歓迎・紹介

《新入会者 ご芳名18名 順不同》

新入会員の皆さん、521名の仲間が心から歓迎します。



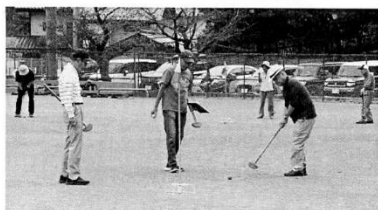
「今年是好天のもとに実施できました」

今年は天候の心配がなく、好天のもとに実施できました。開始の1時間ほど前に、矢崎先生のご指導をいただきながら会場にラインを引き、参加の皆様のご来場に備えました。

今年度から小笠原哲先生を役員にお迎えし、グラウンドゴルフ部に加入していただきました。小笠原先生は比較的に若くて力持ち、ご自身を「退職互助部の青年部」と自称されるだけあって主担当の私はたいへん楽をさせていただきました。重たい道具を軽々と会場に運び、また、現役時代に体育主任でならした腕前でまっすぐにラインを引き、ありがたい青年部さんでした。ただ、相当な几帳面で、借りた100メートルの巻き尺がよれていると見過ごせずに、100メートル引き出してよりを直し、巻くときには濡れ布で汚れを拭きながら巻き上げて…。時間がかかりました。まあ、小笠原先生は若い頃からこういう筋の通った体育教師だったのですが、年を取っても変わらないのですね。来年もよろしくお願いします。

ゲームが始まりましたが、先輩方のプレーに今年も圧倒されました。あの正確な距離感はどうのようにして体得されたのか。「やったー」「何だ、パーかよ」などの皆様の歓声に包まれた楽しい大会でした。ありがとうございました。

今年のご参加は、例年は8組の編成ですが今年は6組でした。ご都合が合わない先輩やご自身またはご家族の体調がすぐれない先輩から、残念だが今年のご辞退したいとの一報をいただきました。ご連絡をありがとうございました。来年はご都合や体調を整えられ、ご参加のほど、よろしくお願いいたします。(市川 茂)



運営委員を退任して 望月 美枝子

教員として学校に勤務した60年で定年退職し、今は亡き大先輩に声をかけられて、退互の世話人に推薦されました。

それから26年間、隣地研修・グラウンドゴルフ大会・講演会・県外研修等の事業を通して、会員との健康的・文化的な活動を楽しんだことができたと思っています。コロナ蔓延のため行事が中止せざることをえなかった年もあり残念に思ったこともありました。そんな中でも、特に県外研修で丸木原爆美術館・満豪開拓記念館・大井川鉄道SLアプト式機関車・一万円紙幣の人物として取り上げられた渋沢栄一記念館等を思い出すにつけ、多くの行事を会員の皆様と共に歩み、楽しい一日を過ごした事を感謝いたします。

26年間を世話人、運営委員として活動の重職を何とか果たせたのは、会員の皆様の暖かく力強い励ましのおかげだと思っており、深く感謝いたします。退任後も健康であるかぎり、活動に参加し社会に貢献していきたいと思っています。

終わりに、会員の皆様も変わらずに、運営委員の方々を支え、お力添え下さる事を念じて、退互組合甲府支部が益々発展することを祈願して挨拶とします。ありがとうございました。

令和8年度事業のご案内

「楽しいこと」や「勉強になること」が、いっぱいあるので、是非、多くの方々のご参加をお願い致します。
懐かしい方々に、お会いできますよ!!

1 退職互助部世話人連絡会・退教協報告会・新入会員歓迎の集い・記念講演会

- (1) 日 時 令和8年7月15日(水)午後1時開会
(2) 会 場 甲府市教育研修所 2階 第3研修室
(3) 記念講演会 演題「健康づくりについてーフレイルチェック・介護予防編ー」
講師「甲府市保健衛生部地域保健課」



2 県外研修

- (1) 日 時 令和8年10月15日(木)午前8時発 午後5時30分頃甲府駅北口着
(2) 集合場所 甲府駅北口(「よっちゃばれ広場」の南側の歩道)
(3) 予定コース 長野方面 ①安曇野ちひろ美術館
②大雪溪酒造
(4) 備 考 おやつと、飲み物を用意します。

【詳細は、配布の催事案内参照】



3 親睦グラウンド・ゴルフ大会開催

- (1) 日 時 令和8年11月18日(水)午後1時30分～4時
※ 予備日25日(水)
(2) 会 場 甲府市緑が丘スポーツ公園・球技場
(3) 表 彰 ①団体賞 ②ホールインワン賞 ③ラッキー賞(10人)
④参加賞(全員)
(4) 備 考 用具は会場で用意した物を使います。お茶を1本用意します。

【詳細は、配布の催事案内参照】



※2 県外研修、3 親睦グラウンド・ゴルフ大会(共通)

★参加申込 葉書に郵便番号・住所・氏名・電話番号・希望事業を記入して下さい。

★締め切り 9月1日(火)

4 カルチャースクール

教 室 名	会 場	担 当 者	電 話
国際交流について 学 ぶ 会	市 教 育 研 修 所		
クローバー女性学級	東 公 民 館		
あじさい女性学級	中 央 公 民 館		
囲碁を楽しむ会	教 育 会 館		

わたくしたちの教室で、
一緒に楽しく過ごしましょう
・会員相互の親睦を深め、共に生涯学び続けようとする実践の場です。

編集後記

3歳の孫が、できることが増えていくのに反比例して、70歳を過ぎた私はできないことが多くなっています。10年以上前に老人体験として、手枷足枷をつけて歩いたことがあります。今はそれが現実の自分の姿です。こんな事実は、知らんぷりしてたくましく生きたいものです。

記念講演会でのフレイル予防法を実践して、健康年齢を持続できるように、皆さん努力を重ねて下さい。これからは会員の皆様の役に立つ情報を提供していきたいと思ひます。