

# 福岡100

福岡市が目指す人生100年時代を見据えた健康づくりや社会づくりに向けて医療健康情報を提供していきます

# 人生百年時代ジャーナル

「人生100年時代」を生き抜く医療健康情報紙

発行：元氣100倶楽部

〒812-0027  
福岡市博多区下川端町3-1  
博多リバレインモール地下2階  
「博多養生苑」内  
電話 092-282-6001  
FAX 092-282-6002

事務局

## 認知症予防 笑顔が一番の薬

「元氣100倶楽部」5月例会/超高齢社会での認知症対策を学ぶ

脳神経内科専門医の音成龍司氏が講演



講師の音成龍司先生

「元氣100倶楽部」の5月例会が、12日(日)福岡市の天神スカイホールで開かれた。超高齢社会の日本では、認知症の患者が年々増える傾向にあり、予防対策が急務となっている。今回は久留米市で開業している脳神経内科専門医の音成龍司先生が、「笑顔が一番の薬」認知症を学ぼう!」のテーマで講演を行った。(以下、講演の要旨)

### 「笑顔」の効能

～病は気から～

#### 科学的に立証されている疾患

- ・パーキンソン病・認知症
- ・がん・免疫性疾患・心臓病
- ・脳卒中・糖尿病・リウマチ
- ・インフルエンザ など

泣く：良い(女性)  
悪い(男性)

「笑顔」には違いがあります。楽しい笑いは良いのですが、失笑・

よく「病は気から」と言われますが、笑顔には科学的に効能が立証されている疾患がいくつもあります(左表参照)。吉本新喜劇を観る前と観た後を比較してみると、観た後の方が免疫力がアップしたという調査結果も出ています。

冷笑・嘲笑は×(バツ)です。これに対し笑顔は○マル。中でも心証されている疾患がいくつもあります(左表参照)。自分の笑顔は相手の笑顔を引き出します。さらに相手の笑顔を引き出すためには、「相手をはめる」ことで、コミュニケーション手段としても重要です。

### おじいさんとお嫁さんの喧嘩



### おじいさんに抱きつく孫



なぜ、お嫁さんとは喧嘩ばかり、お孫さんとの仲は良いのですか?

お孫さんは、  
笑顔で接している。  
説得したりしない。  
訂正したりしない。

おじいさんは、  
出来事への記憶は悪いが、  
感情の記憶は保たれている。

### 健康(認知症予防を含む)10か条

脳の変化は認知症発症の25年前から始まる。40歳代からの予防が必要。

- ① 笑顔、心から、目も笑う
- ② 生涯現役
- ③ 好奇心、チャレンジ精神、新しい歌に挑戦。うつ病は大敵
- ④ 5～8時間の睡眠、30分以内の昼寝
- ⑤ 生活習慣病の是正(特に高血圧、糖尿病など)
- ⑥ 塩分控えめ、葉野菜や魚を良く噛んで
- ⑦ 緑茶、赤ワイン
- ⑧ 肥満防止、特に中年時。就寝前3時間は絶食、12時間絶食
- ⑨ 手足の少し速いリズムミカルな運動。社交ダンスは最高
- ⑩ 周囲は認知症の人に笑顔で接し、説得や訂正をしない。役割を与える

60歳後半に認知症になった人は、実は40歳から脳に変化が起き始めているからです。日頃から私がすすめる「健康10か条(上表)を守って、「生涯現役」(チャレンジ精神)で認知症予防につとめてください。

日常生活で嫌なことがあってもじっと我慢せず、愚痴ったり、嫌なこと自体を「冗談、冗談」と言って否定して、ストレスを溜めないようにすることが重要です。

笑顔がパーキンソン病や認知症予防に効能のある例を、別表の嫁

と孫のケースを見てください。認知症になっても感情の記憶は保たれています。だから自分の行動や発言を

咎めるお嫁さんとは仲がよいのです。これにたいして「笑顔が一番の薬」なのです。

### 運転免許更新 予備認知症検査

「75歳以上の全員」が受ける

- ① 見当識  
日付、曜日、時刻、場所
- ② 近時記憶障害  
すぐ前のことを忘れ、何度も同じことを言う
- ③ 針時計描写  
針時計描写をできない人や、自宅周辺の地図が描けない人は一人で運転は禁止

### 「元氣100倶楽部」改元記念企画

#### 「旅」それぞれの軌跡 出版ご案内

人生はよく「旅」に例えられます。本年(2019)4月末をもって「平成」の時代が終わり、5月1日から新しく「令和」の時代を迎えました。今回の改元を機に、「昭和」(63年間)「平成」(31年間)を生き抜いてこられた人生の先輩方を中心に、それぞれの「旅」(人生)を振り返っていただき、その歩み(軌跡)を記録として次世代へ伝えたいと、今回の出版を決定いたしました。

1世紀近くわたる数々の貴重な体験、忘れられない記憶は、「人生100年時代」を乗り切るための、かけがえのない指針・教訓となります。一人でも多くの方々にご参加いただき、充実した内容の記録本にしたいと考えています。ぜひ、あなたの「旅」の記憶の一コマをお寄せください。

11月4日(月=祝日)に九州大学医学部百年講堂で開催します、「令和」初めての「元氣100倶楽部フォーラム2019」(二回目)に合わせた完成を目指しています。

会員の方以外の一般の方々のご参加も大歓迎です。どうぞよろしくお願い致します。

「元氣100倶楽部」会長 原寛  
(原土井病院理事長)



(本の完成イメージ)

ご参加いただける方は、「元氣100倶楽部」事務局(電話 092-282-6001、FAX 092-282-6002)までご連絡をお願い致します。\*詳細については事務局へお問合せください。

(4面に応募要項)

### 茨の道、それとも?

本年1月に満80歳の誕生日を迎えた。日本人男性の平均寿命が81歳にまで延びる。100年時代が喧伝されている時代に、「八十路の旅」など何と大袈裟なタイトルをと思われ読者の方が多いと思われるが、DNAがあまり上等ではない朝家の男性にとっては、70歳でなく80歳という年齢が正に「古来稀なり」なのである。

私の祖父は二人とも30歳代の若さで死去、父は50歳で脳卒中に見舞われ、3年余の寝たきり生活の後54歳で死去した。義父や叔父達も全員80歳未満で死去しているし、隣り合わせに住んでいた次兄も69歳で死去した。母は81歳、義母は103歳まで生き延びたので、年寄りの女性の生活は身近に感じることが出来るのだが、一緒に生活したことがない80歳を過ぎた男性の実生活のイメージが私には全く湧いてこないのだからも知れない。

## 後期高齢者雑感

### 八十路の旅の始まりに

高齡男性性にとって何と云っても大切なのは妻の存在であろう。米国の老人学会では「私の夫の母親ではない」とこぼす妻の事例が数多く発表されたと聞くが、この感情を持つ高齡者の妻の存在は、発表の有無にかかわらず日本では米国とは比べものにならない程多いのではないかと私は思っている。



元校長 菅元 朔

高齡男性性にとって何と云っても大切なのは妻の存在であろう。米国の老人学会では「私の夫の母親ではない」とこぼす妻の事例が数多く発表されたと聞くが、この感情を持つ高齡者の妻の存在は、発表の有無にかかわらず日本では米国とは比べものにならない程多いのではないかと私は思っている。

私の母方の祖母は33歳で、母は51歳で夫に先立たれ(widow)歴41年と30年、その後居続けるとなれば、妻は女手一つで一家を支えている。

今年満97歳になられた

### 高齡者妻のリスク

高齡者妻のリスクが0.46倍に下がる」というこ

高齡者妻のリスクが0.46倍に下がる」というこ

高齡者妻のリスクが0.46倍に下がる」というこ

学校法人原学園看護専門学校 名誉校長  
国立病院機構九州医療センター 名誉院長

願はくは妻より先に我れ逝かむ  
ピンピンコロリと  
笑卵の暮れに



ほすびたる No.733  
(2019年4月号より)

## 70代認知症 6%減目標

政府は16日、認知症対策の新たな行動計画「認知症大綱」を示した。予防と共生の取り組みを強化し、70代以上の認知症の割合を2025年までに6%減らすという数値目標を掲げた。来月の関係閣僚会議で大綱を正式決定する。

### 認知症予防策のポイント

- ▼70代の認知症の人の割合を、2019年から25年までに6%減を目指す
- ▼運動教室や教育講座など、運動不足や社会的孤立を解消
- ▼予防効果があるサプリメントを認証する仕組みを検討

す。70代前半は3.6から3.4%に、70年後半は10.4%から9.8%に、それぞれ低下させることを目指す。(5月17日/読売新聞)



① 椅子に腰かけ、肩に手を置きます。  
② 肘が下がらないように大きく前に回します(20~30回)。後ろも同様に回します。

## ストレッチ講座

メディカルフィットネスあおば 健康運動指導士 廣川 剛



Point  
●腕を下げる時は背中側に肘を引くようにしましょう。  
●肘を引く時、手のひらは外側に向けます。

※自然な呼吸を心がけ、息を止めないようにはつけないようにしましょう。  
※関節など曲げられる範囲で無理をしないようにしましょう。

# 1日にどれくらい必要？

●食塩相当量：約2～3g/日  
▽現実的でない…

## ●目標量

食塩摂取量の目標	
男性	8g 未満
女性	7g 未満

厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)」

▽血圧が高めの方はさらに1～2gの減塩(※)  
(主治医と相談しましょう)

(※) 高血圧治療ガイドライン2014(日本高血圧学会)…治療目標食塩6g/日未満

## 減塩・適塩のコツ～社会の協力～

### ●減塩商品の開発

▽企業の努力・開発  
⇒消費者購入⇒安価につながる!

### ●日本高血圧学会登録「減塩食品」 30社188製品(2018年4月現在)

ふりかけ、めんつゆ、ルー、梅干し、めんたいこ、缶詰、ハム、ウインナー、カップめん、などなど…

## 減塩・適塩のコツ～個人の努力～

### ●食材の工夫

▽素材を活かす(旬のもの、新鮮なもの)  
▽野菜・海藻をしっかりと ▽塩蔵品、加工品は控えめに

### ●調理の工夫

▽下味に塩は使わない(茹で塩、ふり塩) ▽煮含めない  
▽味見は適温で(冷たい方が塩分を感じやすい)  
▽旨味、酸味、コク、香りを楽しむ

### ●食べ方の工夫

▽汁物は一日1杯まで ▽食べ過ぎない  
▽かけ醤油(ソース)より、つけ醤油(ソース)

# おいしく減塩 一日マイナス2グラム

福岡県栄養士会  
主催の  
セミナーより



## 食塩の摂りすぎが いけないのは、 なぜ？

- のどが渇く  
▽体液の塩分濃度は約0.9%  
▽恒常性により、一定に保とうとする
- 血圧が上がる  
▽水分(尿や汗)の排泄が抑制され、血液量(体液量)が増える  
▽大量のナトリウムを排泄するため、腎臓での濾過量が増える
- むくむ ▽溜め込んだ水分が細胞からあふれる

## どんな食品から食塩をとっている？

順位	食品名	食塩摂取量(g)
1	カップめん	5.5
2	インスタントラーメン	5.4
3	梅干し	1.8
4	高菜の漬け物	1.2
5	きゅうりの漬け物	1.2
6	辛子めんたいこ	1.1
7	塩さば	1.1
8	白菜の漬け物	1.0
9	あじの開き干し	1.0
10	塩ざけ	0.9

国民健康・栄養調査での摂取実態の解析から(医療基盤・健康・栄養研究所)

## “減塩”に挑戦!!

- 朝食 漬け物……………はずす→ -0.8g  
みそ汁……………具たくさんにする→ -0.6g  
塩ざけ……………減塩のものへ→ -1.0g
- 昼食 きつねうどん……………汁を半分残す→ -2.5g  
いなり寿司……………おにぎりへ→ -1.0g
- 夕食 豚肉の生姜焼き……………ソテーへ変更→ -1.0g  
ほうれん草のお浸し……………ポン酢かけに変更→ -1.0g  
ポテトサラダ……………ハムをはずす→ -0.5g

## 筋肉づくりのための“キホン”は

### 食事

### 多様な食材を食べましょう

毎日多様な食事を食べている人は、高齢でも元気に生活していることが分かっています。特に、たんぱく質摂取は重要です。まずは無理なく、一週間の中で揃えることから始めてみましょう。

10の食品群の覚え方は「**さあ、にぎやかにいただく**」

主食	さー魚	あー油	にー肉	ぎー牛乳	やー野菜	かー海藻
卵	魚	油	肉	牛乳	野菜	海藻
豆	いーイモ	たー卵	たー大豆	くー果物		
など	イモ	卵	大豆	果物		

※野菜は淡色野菜、緑黄色野菜を食みます。  
※海藻はきのこ類を含みます。  
※「さあ、にぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が発表した食品摂取の多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ推進協議会が考案した合言葉です。

## ロコモティブシンドロームとは？

### ロコモとは

筋肉・骨・関節・軟骨・椎間板といった運動器に問題が起り、日常の動作に支障が出ることをいいます。

「ロコモ」になると…

立つ 座る 登る 歩く 走る

などの動作に問題が起り、自立した生活が送れなくなることも!

## ロコモ予防とたんぱく質

## “たんぱく質”が不足する食事とは？

世代別! よくある栄養不足な食事例

<p>40～50歳代</p> <p>ダブル炭水化物型</p> <p>たんぱく質などの栄養素が足りません。糖質の摂りすぎはメタボの原因にも。</p>	<p>60歳代以上</p> <p>単品粗食型</p> <p>おにぎりやパン、うどんなどの単品だけではたんぱく質がほとんど摂れません。</p>
<p>単食低栄養型</p> <p>野菜だけの食事では、たんぱく質や糖質が不足します。</p>	

このような食事を続けると、たんぱく質が不足し、筋肉量が低下する恐れがあります。

“たんぱく質”を効率よく摂ることが大切です

## ロコモ予防のカギとなるのは「筋肉」!

- Point 1 筋肉の材料はたんぱく質  
いくらお腹いっぱい食べても、たんぱく質が足りなければ筋肉は作れません。
- Point 2 筋肉の合成される量と分解される量のバランスが大事  
筋肉はいつも新陳代謝(合成と分解を繰り返すこと)しています。合成される(つくられる)量=分解される(壊される)量のとき、筋肉量は維持されます。
- Point 3 筋肉を合成する力は加齢とともに低下  
加齢によって、分解される量 > 合成される量 となりやすいため、放っておくとどんどん筋肉が減っていきます。意識して筋肉を合成する力を高めることが必要です。

