

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
「博多養生処」内
電話 092-282-6001
FAX 092-282-6002

「健康長寿運動」使命感新たに

日野原重明先生の映像を放映/健康フォーラムも同時開催



500人を超す参加者の熱気で溢れるフォーラム会場(九州大学医学部百年講堂大ホール)



原 寛会長

フォーラム開演に先立ち、日野原先生の映像が30分間放映された。約5年間に及ぶ先生の

開演冒頭の原会長による設立宣言(下段参照)に続いて、来賓の福岡県と福岡市の担当者が祝辞を述べた。

講演のポイントをまとめたもので、素晴らしい名義に改めて先生の偉大さを伝わってきたい。

人生百年時代の健康長寿を目指して今年4月に発足した「元氣100倶楽部(原寛会長)の設立記念フォーラムが、11月11日(日)福岡市・馬出の九州大学医学部百年講堂で開催された。当倶楽部は、18年前「新老人の会」を立ち上げられた日野原重明先生(2017年7月105歳で逝去)の遺志を継ぎ、福岡支部世話人代表だった原会長が設立した。フォーラムの最初には、原会長が倶楽部設立の経緯と会の使命を述べ、来賓の福岡県と福岡市の担当者から祝辞が贈られた。続いて「命の食事」を提唱してテレビや講演で活躍中の南雲吉則医師(ナグモクリニック総院長)が講演。その後「人生百年時代を語る」のテーマで原会長との対談が行われた。締めくくりにジャズシンガーの山口葵さんが癒しの歌声を披露し会場を魅了した。この日は健康フェスタも開かれ、参加者たちは健康度チェックや健康グッズを体験し、日頃の食事・生活習慣の大切さを再認識していた。(2・4面に関連記事)

「元氣100倶楽部」設立記念フォーラム

平均寿命との差、つまり不健康な期間が男性で9.23年、女性は12.66年あります。福岡県では今年8月に「ふくおか健康づくり県民会議」を発足させました。そんな中、「元氣100倶楽部」が設立されたことは意義深く、県民の健康寿命の普及と実践に寄与されることを期待してまいります。

福岡市保健福祉局健康推進部推進担当・木本昌宏氏
福岡市では、人生百年時代の到来を見据え、誰もが心身ともに健康

を短くすることが必要です。しかし福岡県の場合、男性の健康寿命は71.49歳、女性は74.66歳(30位)で、

活35%②タバコ30%③感染症10%で、ウイルスが原因の胃・肝臓・肺・乳がんが増えています。日本ではタバコは嗜好品ということで、東京五輪を前にしてもなかなか禁煙の機運が盛り上がって来ま

「食といのち」テーマに南雲医師が講演

気の治療はしてくれませんが、原因は教えてくれない。日本人の死亡原因第一位のがんについては、早期発見・早期治療を呼びかけますが、がんは減らずに二人一人が、がんにかかると時代です。

三高三という言葉があります。①高血圧

GE(終末糖化産物)という糖毒性があり、甘味をつけてください。甘いものは心筋梗塞、糖尿病の原因になります。精製した糖質を食べると、血糖値が上がります。米、パン、麺類、砂糖と小麦粉で作ったお菓子、フライドポテトなど

記念講演要旨

人生百年計画「自然の摂理にまなぶ健康法」

②高脂血症③高血糖の三つのことです。

サラダ油よりエゴマ油の方が、がんや心筋梗塞、認知症の予防に有効です。また、減塩運動を続ける長野県は21年連続でがん死亡率の少なさを誇っています。

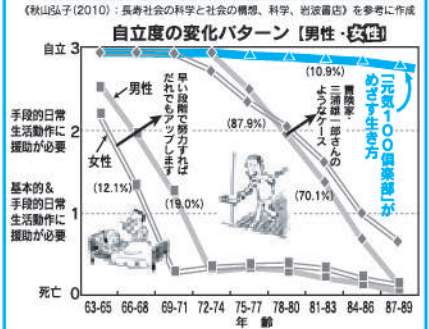
原寛会長 設立宣言

「日本の高齢者を元気にしましょう」と、2000年に「新老人の会」を立ち上げられた日野原重明先生が、昨年7月に105歳で亡くなられてから早や1年4か月が過ぎました。私は先生と共に、18年間活動を続けてきましただけに、大きなシンボルを失い一時は大変悩みました。

世界に先駆けて、日本は先進国の中でも例がない速さで高齢化が進みました。このため1980年代から医療、介護を含む社会保障費が急激に増加し、今や1年間に100兆円を超えて、毎年毎年膨らむ一方です。国はこの状況をどうするつもりなのでしょうか?

一方、社会の発展や医療の進歩などで、今や「人生100年時代」といわれるほどの長寿社会になりました。長生きは大歓迎なのですが、何より健康でないと幸せな人生とは言えません。そこで私は、日野原先生の遺志を継いで、日本の高齢者を元気にするため、今年4月に「元氣100倶楽部」を立ち上げました。通常、人間は右のグラフのように、定年の65歳ごろから、男女とも自立度が下がります。70歳から75歳を過ぎると、病院に行く回数が増え介護が必要となります。当然のことながら医療・介護・福祉の費用が膨らんでお金もかかります。

全国高齢者20年の追跡調査



これは国民にとって幸せな老後とはなりません。国の財政ももちません。私たち「元氣100倶楽部」が目指すのは、健康で自立した状態をギリギリまで長く続けることです。そのためには、何より一人一人が生活習慣の改善を進めるのが第一です。私たちの会では、人生百年時代を元気に乗りきる「養生術」を多くの方たちに伝え、かつ実行してもらうことが使命と考え、活動を続けて行く覚悟です。今日の設立イベントを機会に、皆さんと一緒に「健康長寿運動」を広めていきたいと思います。

原寛会長 設立宣言文

「日本の高齢者を元気にしましょう」と、2000年に「新老人の会」を立ち上げられた日野原重明先生が、昨年7月に105歳で亡くなられてから早や1年4か月が過ぎました。私は先生と共に、18年間活動を続けてきましただけに、大きなシンボルを失い一時は大変悩みました。世界に先駆けて、日本は先進国の中でも例がない速さで高齢化が進みました。このため1980年代から医療、介護を含む社会保障費が急激に増加し、今や1年間に100兆円を超えて、毎年毎年膨らむ一方です。国はこの状況をどうするつもりなのでしょうか? 一方、社会の発展や医療の進歩などで、今や「人生100年時代」といわれるほどの長寿社会になりました。長生きは大歓迎なのですが、何より健康でないと幸せな人生とは言えません。そこで私は、日野原先生の遺志を継いで、日本の高齢者を元気にするため、今年4月に「元氣100倶楽部」を立ち上げました。通常、人間は右のグラフのように、定年の65歳ごろから、男女とも自立度が下がります。70歳から75歳を過ぎると、病院に行く回数が増え介護が必要となります。当然のことながら医療・介護・福祉の費用が膨らんでお金もかかります。

原会長 南雲医師 対談

講演の後、「人生100年時代を語る」のテーマで、原会長と南雲医師による対談が行われた。(進行：櫻井浩二RKBアナウンサー)

原会長は一日3食が原則なのに、南雲先生は一日1食を實行されているそうですが



「人生100年時代を語る」のテーマで対談する南雲医師(左)と原会長

す。対策はありますか

原 貝原益軒は養生訓

の中で「腹八分」と言っています。日野原先生は「腹六分」を實行されていた。これが日本人の飯を残すのはもったいないという考えはありますが、食べ過ぎて体を悪くするよりいいです。

南雲 食事も習慣です。歳をとると胃も小さくなり、少食でも問題ありません。お腹がグーッと鳴いたら食べてください。

原 原会長は常々、食べ

る順番も大事と言っています。一日3食の条件はしっかり体を動かすことです。

原 私は野菜もおかず

正しい「養生術」次世代に伝えよう

南雲 一汁一菜、おかずは小皿に少し、ご飯は小さい茶碗で十分です。欲しい時に食べる

原 人間、蛋白質は必ずしも必要です。豆に卵をかけて食べると、一番健康です。

原 お二人とも白米は体に良くないというお考えのようです

南雲 白米は味がないので、味の濃いおかずと一緒にと沢山食べ過ぎてしまうのです。市販の弁当は白米が多すぎます。玄米をお薦めします。

原 私は麦を入れるか、雑穀米を食べています。私は白米が好きで全量も食べ過ぎがちです

原 私は白米が好きな、雑穀米を食べています。本人の病気に大きな影響を及ぼしているのですが

原 私は白米が好きな、雑穀米を食べています。本人の病気に大きな影響を及ぼしているのですが



記念講演で入場する際、会場を回って握手する南雲医師

南雲 日本は戦後の急速な経済成長によって、「貧乏の時代」から「飽食の時代」へ変わりました。ここが日本人の食生活の転換点になったと思います。日本人は今や糖質中毒と言われているんです。これからは白米、玄米、パン、黒パン、ラーメン、そば、じゃが芋、皮付きさつまいも、お菓子、食べない、というように変えていく必要があります。

原 最後、それぞれ人生100年時代の養生術を教えてください

原 健康長寿のためには、食事の他に運動がとても大事です。現代人は車社会になって歩かなくなり、一日1万歩を目標にしています。エレベーターやエスカレーターは使わず、特に階段の上り下りをお薦めします。

南雲 飽食と誤った食事で、日本人の二人に一人はがんにかかる時代です。昔の日本人の生き方を知る高齢者は、いわば知的財産です。若い世代と交流して健康長寿の養生術を次世代に伝え、がんを半減させましょう。それが私たちの使命です。

原 健康長寿のためには、食事の他に運動がとても大事です。現代人は車社会になって歩かなくなり、一日1万歩を目標にしています。エレベーターやエスカレーターは使わず、特に階段の上り下りをお薦めします。

南雲 飽食と誤った食事で、日本人の二人に一人はがんにかかる時代です。昔の日本人の生き方を知る高齢者は、いわば知的財産です。若い世代と交流して健康長寿の養生術を次世代に伝え、がんを半減させましょう。それが私たちの使命です。

原 健康長寿のためには、食事の他に運動がとても大事です。現代人は車社会になって歩かなくなり、一日1万歩を目標にしています。エレベーターやエスカレーターは使わず、特に階段の上り下りをお薦めします。

物覚えが悪くなったのを、歳のせいにしていませんか

歳をとると、物覚えが悪くなります。新しいことを覚えるだけでなく、よく知っていることでもなかなか思い出せなくなります。人に出会って、間違いない相手は知人だとわかっていくのに、どうしても相手の名前が出てこないとか、新しいことやものは、なかなか覚えられない、といったことです。こうしたことが多くあると、「自分はボケてきたんじゃないか」という不安に襲われる人も少なくないようです。

こうなつたときが分岐点です。歳なんだから仕方ないとあきらめてしまつたか、もう一度、あがいてみるかで、結果はまったくちがつてくるのです。

思い起こしてみれば、私たちは若いころ、たとえば漢字を覚えようとして、何回も何回も紙に書いていたものです。人の名前でも、この人の名前を忘れては失礼になると思えば、

日野原重明先生語録

日野原重明著「人生百年私の工夫」(幻冬舎より)

心の中で何回もくり返したものです。要するに、歳をとって記憶力が極端に衰えてきたという人は、こういった努力を忘れてしまつた人なのです。

「私ももう若くはないのだから、若いときと同じようにはできなくてもいいかな」と、歳をとっていることに甘えないうえに、こうやって自分を甘やかしているうちに、取り返しがつかなくなっていくのです。

昔、英語の単語帳をくり返しくり返しくり開いては単語を覚えていったように、会つた人の名前は、何回も復唱して頭に焼きつけるようにしてください。一度で覚えられなかつたら、またそれをくり返すのです。

こうしているうちに、脳の回路が活性化します。脳は、歳をとつても、くり返し刺激を与えることで、新しい回路をつくらせていきます。

私たちの脳には、これほど素晴らしい余力があるので、歳をとつたからといって、簡単に記憶力を減退させてしまうのは、まことにもったいないかぎりです。

●片足立ちは両足立ちに比して2.75倍の負荷がかかる。

●1分間片足立ち訓練 = 約53分間歩行に相当

(厚生労働省2006.8.29記事、阪本桂三、整形外科)

右足立ちで1分間

+ 左足立ちで1分間

×

朝昼晩3回くり返す

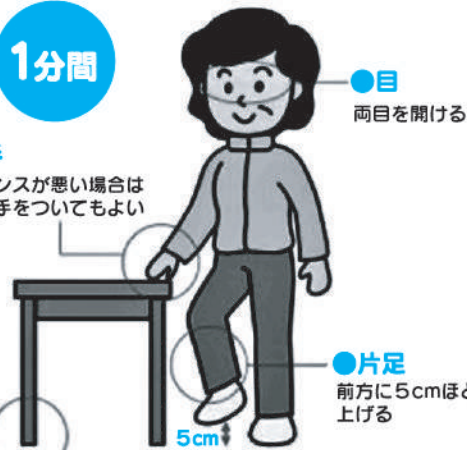
= 1日分



「フラミンゴ体操」で骨密度・バランス能力アップ!

1分間

●手 バランスが悪い場合は軽く手をついてもよい



転倒しないように、机やイスなど必ずつかまるもののある場所で行う

久山町研究とは

久山町と九州大学の共同研究として、1961(昭和36)年から57年間にわたって、久山町の住民を対象に行われている生活習慣の疫学調査です。きっかけは1950年代、日本は脳出血の死亡率が世界で一番多いと言われ、海外から「医師の診断に問題があるのでは」と疑問視する向きもあったため、本当に多いのかどうか調査してみよう、と始められました。

久山町は住民の年齢構成、職業構成が日本の平均レベルとされ、「久山町で起こっていることを調査すれば日本の普遍的なデータが得られるだろう」と選ばれました。当時、40歳以上の住民1618人が対象となりましたが、現在40人前後が生かされています。

九州大学医学部歴史館主催の「医学史のつづり」セミナーが11月3日(土)、福岡市・馬場の九州大学医学部百年講堂で開催された。今回のテーマは「世界をリードする九州大学医学部のコホート研究」半世紀をこえた歩みと将来の展望。コホート研究とは、「前向き疫学調査」と訳され、病気の要因を明らかにする科学的な手法で、世界で唯一かつ精度の高い調査方法のこと。九州大学と福岡県久山町の共同研究として、58年目を迎えた「久山町研究」を中心に、六つの講演とシンポジウムが行われた。

九州大学医学部コホート研究の歴史

医学歴史館でセミナー開催／半世紀をこえた歩みと将来の展望

前向き疫学調査(コホート研究)

疫学調査とは、病気の原因と考えられる要因と病気の発生の関連性について、地域や集団を統計的に調査することをいう。

- 健康診断 ●発病時の診察 ●死亡時の剖検(解剖)

脳卒中には、「脳梗塞」「脳出血」「クモ膜下出血」の3つのタイプがあります。調査開始当時は、画像診断がない時代だったので、住民の方が亡くなったと情報が入ると、剖検(解剖)のお願いに訪問しました。遺族の同意が得られたら、ご遺体を九州大学病院に運び、解剖して死亡原因などを調べました。

ちなみに、現在も

- 健康診断の受診率 80%
 - 剖検率 75%
- と高い数字を誇っています。

《久山町メモ》

面積：37.43 km² 人口：8,641人(2017年)
福岡県の糟屋郡にある町である。福岡都市圏の一部。
九州大学大学院医学研究院環境医学分野による疫学研究の久山町研究に自治体として協力している。(Wikipediaより)

久山町研究の成果を報告

糖尿病患者「認知症」のリスク2倍

山町研究と近年の問題点について講演。久山町では住民の健康診断受診率が80%、死因特定のための解剖率が75%、追跡率も99%と高い精度で調査されている。その結果、脳卒中・心疾患の実態が明らかになり、脳卒中の予防に貢献した。また生活習慣病の実態と危険因子の解明にも大きな成果を上げてきた。

近年の問題点は「認知症」が増えていること。以前は12、13人に一人だったのが、現在は5・5人に増えている。また、九州大学医学部の北園孝成教授(病態機能内科学)は、「Fukuoka Stroke Registry」(F.S.R)の報告があった。

このほか、「油症の50年とその治療」(古江増隆・九州大学医学部)、「認知症」のリスク2倍(一人と急増している。糖尿病がある人は「アルツハイマー型認知症」7日以内の脳梗塞の歴史)(林純・九州大学名誉教授、「特別提言」(尾前照雄・国立循環器病研究センター)の講演が行われた。

認知症は知恵の宝庫

介護初心者の悩みに応える

アルツハイマー型認知症と診断された妻(要介護1)は、聞いたことをあとで忘れてしまうことも多いのですが、聞いた時は理解してしっかりと回答することもできます。物忘れ外来に定期受診していますが、症状のことや服薬のことなど、医師から本人に話を聞いたり、説明をしてほしいのに、本人に顔を向けることなく、付き添った私に聞いたり、説明してきます。妻がまるで、なにもできない、理解もできないと思ってしまうように思えます。後で私から説明していますが、私が勝手に判断して言い含めているように感じるのか、妻は怒りだすので困っています。

相談者(夫・70歳代)

妻は、主治医が自分に説明してくれないことを怒っています

世話人 主治医に本人や家族の思いを伝えましょう

私もあなたと同じ体験をしました。夫の存在を無視されているようで、悲しい思いをしました。奥さまは物忘れはあっても、理解して覚えていくこともあることや、先生と話がしたい、先生から説明を聞きたいと言っていることをご主人から伝え、直接奥さまに話してくれるよう、お願いしてみよう。医師を育てるのも患者や家族の役割ですよ。

●医師 家族の話をよく聞いて、薬はきちんと飲んで飲み忘れが多くても、「薬はきちんと飲んで」と言ったり本人の話を医師が信用してしまったり、家族の話聞いてくれないと嘆いている話もたくさん聞きます。家族の話きちんと聞いて、説明してくれるのですから、家族に寄り添ってくださる良い医師とみることもできると思います。ご主人からの説明は必

「認知症の人と家族の会」各支部のついでには、「これは、采けかしら」と悩む家族から取り戻した家族まで、さまざまな家族が参加し、お互いの悩みを話し合い、介護の知恵や励ましを得ています。各支部の世話人さんや参加者のその悩みへのアドバイスや体験を紹介し、介護を始めたばかりの人の悩みに答えたいです。

要最小限にとどめるなど、奥さまが怒らないような工夫をしてみましょう。

●介護経験者 病院を変えましょう
私も夫を介護中、本人や家族の話を聞いてくれない医師ばかりで、1分も話ができればありがたい！という感じでした。やっと話せたと思ったら、「私は薬を出すくらいしかできません」と言われてしまいました。病院を3回変えて、やっと話をじっくり聞いてくれる医師に出会えました。病院や医師によって対応はいろいろです。あきらめず納得できる医師を探しましょう。

●医療ソーシャルワーカー 担当医師を変えてもらいましょう
規模の大きい病院で、同じ診療科の医師が複数のいるなら、地域連携室の相談員などに担当医を替えてほしい」とお願いする方法もあります。言いくいようでしたら、担当のケアマネジャーに同席をお願いしてみてもいいかですか？ 遠慮せず相談してみよう。

●医師 本人と家族の両方に向かって説明するようにしています
私のクリニックでは、本人が傷つくような生活の支障などは、メモに書いてお診察前に受付で渡してもらうように家族にお願いしています。診察室では本人の頑張りを評価したり、生活面で気を付けてほしいことなどをまずご本人に話すようにしています。そのような対応をしてくれる医師は他にもいます。ついでに情報を得ましょう。

「ほぐればほぐれ」より
社団法人認知症の人と家族の会発行の機関誌



緊張してデータの数値を見つめる参加者

健康フェスタ

体の状態は？
来場者が入念に
チェック!



健康チェックでアドバイスを聞く参加者

“健康長寿の輪”広げよう

今年4月に「新老人の会」の後継組織として発足した「元気100倶楽部」。人生百年時代を元気に乗り切ろうと船出した倶楽部にとって、初めての大きなイベントとなった設立記念フォーラムですが、



癒しの歌声

ジャズシンガー山口葵さん



「お疲れさまでした」。フォーラム終了後、出演者・スタッフ全員揃っての記念撮影

元 気 100 倶楽部

テレビで有名な南雲吉則先生の講演や多彩な健康フェスタ、癒しのジャズなど大好評でした。原会長はじめ会員一同「健康長寿の輪を全国に広げていきましょう」と改めて誓い合いました。



にぎわう健康診断やサプリメントの試飲コーナー



櫻井浩二アナの軽妙な進行で行われた対談風景



この日、多くの方が新しく「元気100倶楽部」の仲間

「元気100倶楽部」活動一覧 (2018年9月現在) ※ご興味のある方は、お気軽にお問合せください。

【元気100倶楽部 活動】

【問合せ】事務局 092-691-6531 (原土井病院内)

支部活動名	開催日	会場	内容
定例会	奇数月 第2日曜日 10:00~12:00	天神スカイホール (随時案内送付)	講師による講話もあり、会員が集い学び合う交流の場 会費：2,000円(食事、会場費含)
健康元気の会	偶数月 第3日曜日 10:50~12:30	博多養生処 (随時案内送付)	健康、運動、食事について学び実践する会 参加費：500円
患者ボランティア(VP)の会	不定期	大学病院、看護学校他の 依頼元が指定する場所	医療、看護、介護等の教育現場において、患者役として協力するボランティア活動
患者ボランティア(VP)連絡会	奇数月 第3火曜日 11:00~12:00	博多養生処	患者ボランティアの会の勉強会 及び 情報交換会
樹人千年の会		名子の山(東区)	荒れた土地に植樹し自然に返す活動を行う会
能古島散策	4月 10月	能古博物館周辺	能古博物館の見学やお花見等、能古島の歴史を学び自然を楽しむ会員の交流会
元気100倶楽部フォーラム	年1~2回 (2018年11月11日)	福岡市内のホール (九州大学医学部 百年講堂)	生活習慣を改善し健康長寿を全うするための情報を得る健康イベント

【元気100倶楽部 サークル活動】

【問合せ】事務局 092-282-6001 (博多養生処内)

サークル名	開催日	会場	内容
博多おしゃみの会	毎週火曜日 11:00~14:00頃	博多養生処	脳の血流の増加や、活性化に効果があるといわれるおしゃみ(お手玉)を会員が集い作っている。販売や寄付活動も行う
これから塾 講師/坂本徳俊	偶数月 第1火曜日 15:00~16:00	博多養生処	健康生きがいづくりアドバイザーが行う「笑って心身の健康づくり」の実践講座