

福岡健康長寿セミナーを開催

元氣100倶楽部などが主催する「第二回福岡健康長寿セミナー」が、8月21日福岡市で開かれた。同セミナーは、近年健康長寿に関する研究が盛んに行われているなか、研究者独自のデータによる研究発表の場所となっている。今回は「人生100年時代を元気に生きるために」をメインテーマに、公益社団法人久山生活習慣病研究所の清原裕代表理事（九州大学教授）が、「久山町研究から考える健康長寿」と題して特別講演を行った。その他、大豆イソフラボンの効果について二つの教育講演（九州大学大学院医学研究院・大竈友博助教/同農学研究所 立花宏文教授）があった。

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、世界が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、食事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人前後が生存されています。

高齢者のADL(身体)障害の原因疾患

- ①認知症 ②骨折 ③脳卒中

寝たきりの62%が認知症、18%が脳卒中が原因です。この2つを予防したら健康長寿を達成できます。



脳卒中の3大危険因子は、高血圧、糖尿病、高脂血症です。

血圧の測り方は寝た姿勢でも

血圧が上がれば脳卒中、虚血性心疾患など血管病の発症リスクが高まることは避けられません。血圧の測り方は通常座った状態ですが、寝た時だけ高血圧というケースもあります。こういう人は通常の検査では高血圧が見つかりません。時々でいいので横になった状態で測定することをお勧めします。



健康長寿を目指すために

危険因子

- 糖とくに食後高血糖
- 高血圧
- タバコ

防御因子

- 運動
- 野菜豊富な和食
プラス乳製品
- 睡眠 5~8時間

筋肉量の^{かた}減少は認知症の発症率に影響しています。運動は骨や筋肉を鍛えるので有効です。ぜひ継続して健康長寿を目指しましょう。

久山町研究から考える健康長寿

久山生活習慣病研究所
清原 裕代表理事

前向き追跡調査(コホート研究)

コホート研究は、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です。

- 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)

認知症は急増傾向

- 認知症の症状は、3つの中核症状があります。
- ▼記憶障害=さっきしたことを覚えていない
 - ▼見当識障害=人、時間、場所が分からなくなる
 - ▼判断力の低下

厚生労働省は、2010年現在の認知症患者は462万人と発表していますが、久山町での私たちの研究データを当てはめると、550万人がそれ以上にのぼると見えています。今後も急速に増える予想されます。

生涯の認知症発症率は、65歳以上なら55%と推定されています。つまり高齢者一家のどちらか一人は認知症になる、ということです。

久山町・九州大学・DeNAが「ひさやま元気予報」を開発

久山町、九州大学、株式会社ディー・エヌ・エー(本社:東京、以下DeNA)は、久山町と九州大学が行っている疫学調査「久山町研究」の研究成果に基づき、「ひさやま元気予報」を開発し、ICTを活用した健康増進への取り組みを久山町民向けに開始します。「ひさやま元気予報」は、疾患の発症に関する情報を提供し、個人の行動変容を促すICTツールです。

「ひさやま元気予報」は、久山町と九州大学により1961年から57年間にわたって久山町民を対象に行われている疫学調査「久山町研究」の研究成果を町民の健康増進に活かすため、DeNAが持つICT技術などを活用して開発しています。

「ひさやま元気予報」は、まず2018年夏以降に久山町での健診時の保健指導ツールとして活用を開始します。また、「ひさやま元気予報」の機能を、DeNAのヘルスケア事業会社であるDeSCヘルスケア株式会社が提供する健康増進支援サービス「KenCoM(ケンコム)」に掲載する予定です。これにより、健診結果をいつでもアプリやウェブで閲覧できるほか、個人の健康状態に合わせた情報提供をすることで、久山町民

疾患の発症に関する情報提供 健康増進への取り組みを開始

が日常的に健康を意識し、行動変容することを促します。なお、「ひさやま元気予報」は、健康増進の取り組みとして、他自治体を含め広く社会に普及させることを目指します。「ひさやま元気予報」は、各疾患の将来の発症に関する情報を感覚的に把握できるよう、健康診断の結果から疾患の発症に関する情報を天気と色で表示します。また、各疾患の5年後・10年後・15年後の発症確率をシミュレーションし、具体的な行動に結びつけやすくしています。まずは、「糖尿病」・「心血管病」の発症に関する情報提供を開始し、今後「認知症」など項目は随時追加していく予定です。今回の取り組みにより、久山町は、町民の健康増進に取り組み、健康長寿のまちづくり・地方創生を推進します。また、九州大学は、長年にわたって行われている「久山町研究」の研究成果を社会実装することにより、人々の健康づくりを支援し、生活習慣病の予防に貢献していきます。そしてDeNAは、病気になってから治す「シックケア」から、健康をケアし病気を予防する「ヘルスケア」への転換を促し、健康長寿社会の実現を目指します。(日本経済新聞ホームページより)

九州賢人会議所憲章

高齢社会の到来は、すなわち長寿社会における新しい世代の誕生を意味し、高齢者に新たな役割が求められます。支えられる側から支える立場に一再び社会の担い手として、社会は賢人としての行動を期待し、私たちは自己が賢人たらんと研鑽していくことを誓います。

賢人「掟(おきて)」八則

1. 「やせがまん」を通します
2. 「ぶりっ子」に徹します
3. 「おせっかい」に努めます
4. 「ユーマア」を磨きます
5. 「老婆心」を発揮します
6. 「笑顔」で輝きます
7. ぐちをやめ深く生きます
8. 「ありがとう」を歌います

九州賢人会議所(会長 松尾新吾・九州電力相談役、会員3百人)の平成30年度賢人会が、7月25日に福岡市で開かれた。同会議所は4年前に発足。高齢者の活用、高齢者の生きがいづくり、社会貢献などを目標に活動を行っている。第一部の賢人式では、会議所憲章、賢人「掟」八則を出席者全員で唱和した。



シンポジウムで人生を語る(右から)原副会長、右田理事、真田理事

九州賢人会議所シンポジウム 原副会長ら「我が人生を語る」

第二部のシンポジウムでは、原副・同会議所副会長、理事の右田喜章、エイチ・アィ顧問、真田彬、代表取締役会長の三人が、「我が人生を語る」のテーマで、それぞれ体験談を話した。

原さんは満州事変の翌年、5・15事件が起きた昭和7年(1932)生まれで、幼少期から少年時代を戦争の惨禍の中で過ごした。福岡大空襲で家を焼かれ、常に食料不足で疎食も経験した。戦後は父や兄弟と同居していた。昨今、日野原先生が105歳で亡くなられたから、今年4月自ら設立した、健康長寿運動を継承している。「人生百年時代といわれる今、広く生活習慣改善の重要性を呼びかけていきたい」と語った。

「医学の道へ進み、35歳の時に原土井病院を開院。以後50年間、高齢者に尽くす。営業面では兼業していた。日野原重明先生と出会い、「新老人の会」の活動を通じて、高齢者を元気にする運動を続けてきた。真田さんは祖父から三代続く絵描きで、若い頃は東京で8年間グラフィックデザインを勉強した。地元に戻ってからお土産物のパッケージデザインや、販売促進のための仕事を続けてきた。今は、似顔絵を描くのを日課にしている。これが体のバランスを保つのに役立つという。「毎日明るく楽しく」をモットーにしている。

病気とのつき合い方は、「恐れすぎず」「あなどらず」

60歳からの新しい人生は、時間的にも精神的にもゆとりのある、いわば「ほんとうの大人の人生」の始まりです。しかし、その人生を邪魔する「唯一の敵」と呼べるものがあります。それは「病気」です。「ほんとうの人生」を有意義なものにするためには、この病気を防ぎ、あるいはうまくつき合っていく姿勢が非常に重要になってきます。しかし、いまの日本の状況を見ると、日本の文化と呼ばれているものは、若者や健康者のためのものが多く、老人や病人が人間として当然受けるべき文化的処遇がなされていません。

日本では、ガン末期患者の約90パーセントが病院で亡くなっているのです。しかし、それらの方々がかくも不便で窮屈で、息づまるような環境の中で最期を迎えなくてはならないのです。

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

日本で病気にかり病院で治療を受けるには、人間として快適といえる扱いを受けるのはむずかしいのが現状です。患者さんたちも病気に対してひどく臆病になりがちのようで、ちよつと体調がおかしくなると、ひどく病気を恐れ、あれもしてはいけない、これもしてはいけないと自分の行動範囲を狭める人が多いのです。

もちろん病気をなめてかかっているわけではありません。病気の治療は早期発見がいちばんですから、変調を感じたらすぐに医師の診断を仰ぐことはたいせつです。しかし病名がはつきりし、それがとくに安静の必要のないものであれば、ふだんと同様に行動して病気を克服するという前向きな姿勢で臨むこともたいせつです。

体の変調を敏感に察知し、すぐに医師の診断を受ける、しかし病気に闘うときは、けつして病院まかせにせず、みずから強い意志で臨む。慎重さと大胆さを兼ね備えた姿勢こそ、60歳からの第二の人生を保障する、病気とのつき合い方なのです。

60歳からは知恵の宝庫

介護初心者の悩みに応える

80歳の実母(要介護2)は、レビー小体型認知症と診断されて7年になります。介護のために母と同居する直前までは、日韓の学生交流支援事業を主宰している主人を手伝って活動していました。最近の母は歩く時に支えが必要になってきていて、夜間トイレに行こうとして転倒し、大腿骨を骨折したため入院となりました。母が入院して時間が経ちましたので、7年ぶりに訪韓し、知人との交流を楽しみました。しかし、母を置いて自分が自由にしていく罪悪感に悩まながらの滞在でした。今後、自分の時間をどのように考えたいのか悩んでいます。

相談者(娘・50歳代・元教員)

自分の時間を持ったことに罪悪感を感じています

■講師 お母さまの気持ちを聞きましよう

退院後の暮らしをお母さまがどう考えているのか聞いてみましょう。今後、あなたに介護してほしいと強く望まれたら、あなたも悩んでしまいます。でも、もしかししたら、あなたの負担の大きさを心で痛めているかもしれません。そのお気持ちをお聞きすることであなたの進む道も見えてくるのではないのでしょうか。

■介護経験者 夫の一言で前向きになれました

私も実母を介護中に友人と出かけた時、自分だけが楽しむことに罪悪感を感じていました。その一方で、自分のやりたいことは我慢することが当たり前で、何年も続いている。精神的に辛くなってきました。そんな時、「君が元気であることをお母さまも望んでいるのだ」との夫の一言で、すべきことをしているのだ

「認知症の人と家族の会」各支部のついでには、「これは、果けかしら」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るページです。

■介護者 活動を再開することも考えては?

ご主人と一緒にされた活動を7年間休み、お母さまに尽くしてこられました。これから介護が中心の生活から、ご主人との時間を大事にする生活に切り替えても良いのではないのでしょうか。ご主人は、活動を再開してほしいともいって出せなかったのではないかと思います。活動を再開前提にできる介護を考えてみることをお勧めします。

■世話人 気持ちは変わるものです

デイサービスやショートサービスに送り出した後にも罪悪感を感じたという家族の話をよく聞きますが、「始めだけでした」と言われる方も案外多いですよ。ついに続けて参加し、皆さんの話を聞くうちに気持ちは変わるかもしれません。要は気持ちは変わらないうか。

■ケアマネジャー 施設入居も考えてみては?

お母さまは、徐々に介護が必要な場面が増えていたのではありませんか。高齢なので骨折が治ったからといって、以前と同じように歩けないかもしれません。施設入居も視野に入れて考えてみましょう。お母さまを自宅で介護したいあなたの気持ちはわかりますが、施設に入居したからといって、介護は終わるわけではありません。今までと違う形でお母さまと一緒に時間を作っていきましょう。

社団法人認知症の人と家族の会発行の機関誌「ほくれほくれ」より



脈拍測定中



研修責任者の先生と一緒に

なり、学生さんと1対1で演習を行います。学生さんは患者ボランティアに挨拶をし、対象者の確認、実施内容の説明と後、体温・脈拍・呼吸・酸素飽和度・血圧測定を行います。患者ボランティアは

演習が終わると、その学生さんに良かった点やもう少しこうすれば更に向かったのではなにかという点等、患者ボランティアとして感じた事を伝えました。学生さんの緊張感、練習を重ねて技術の修

人生100年時代におけるVPの役割

7月26日(木)患者ボランティア(VP)の活動に初めて参加させて頂きました。原看護専門学校の看護学生1年生40名の学内演習に患者ボランティア8名が模擬患者としての活動です。



患者として感じた事を学生へ伝えるVP

得に励んでくれたと伺いました。又、先生方の熱心なお姿を拝見し、患者ボランティアとして看護教育のお手伝いをさせて頂ける事をとても嬉しく思います。学生さん同士やモデル人形での演習では、学ぶ事のできない経験や感情を通して自分自身の課題を見つけ、学習の動機づけにつな

元気100倶楽部 活動レポート

学生さんからの感想 (一部)

患者ボランティアの活動にご興味のある方はご連絡ください。●元気100倶楽部事務局 (原土井病院内) TEL 092-691-6531

マジック体験で心も体も元気に

広庭孝次さん招き“笑”で楽しむ



広庭孝次氏、マジックを披露

7月8日(日)10時より天神スカイホールにて例会が開催されました。講師は会員の広庭孝次氏で、経営者としてマジックをコミュニケーション・教育として全国で展開する一方、震災



教えあつて楽しく交流

等の被災地への「社会奉仕ボランティア活動」を一つの事業として取り組んでおられるそうである。今回は心と体を元気にするためのメデイカル&コミュニケーションマジックの効果を感じ、実際にチャレンジするとう体験型の講座でした。

その中で広庭氏は、マジックを披露するという事は、プレゼンテーションの流れや間違えた時のとっさの対応を考えなければなりませんし、人とのコミュニケーションも必要になります。また、しゃべって人を元気にすることで自分も元気になるのだと紹介され



今日からあなたもマジシャン!!



福岡からの参加メンバー

7月16日「新老人の会 大分支部2018 フォーラムが別府市ビ

日野原重明先生しのび 加藤登紀子さん熱唱



第二部では先生との交流があり生き方に共通点のあった歌手の加藤登紀子さんが、琵琶湖周航の歌など10曲ほどを歌い上げ会場は盛り上がりしました。九州圏内や四国からも参加されて前日には懇親会も行われました。高田代表を始め大分支部の皆さま、大変お世話になりました。

これまで業續や大分講演の様子を、川谷事務局長が制作された映像で紹介されました。先生のステージに登場される時の軽いステップや言葉の一つひとつを思い出しました。

名が参加しました。第一部では、開催に尽力された高田三千尋世話人代表の挨拶の後、昨年7月に亡くなられた日野原重明先生のこ

ました。予防医学的に「身体機能の維持」や「脳機能の活性化」などに期待されている分野だそうです。マジックと健康の関係を聞いた後は、参加者同士で教え合いました。全員でマジック道具を使つてマジック体験です。最初は難しい事もタネを教えてもらい少しずつできるようになると、みんな笑顔になっていきました。参加者同士で教え合いました。新たな交流も生まれていました。メデイカル&コミュニケーションマジック効果でしょうか、その後も会場は明るく楽しい雰囲気になりました。