

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3-1
博多リパレインモール地下2階
「博多養生処」内
電話 092-282-6001
FAX 092-282-6002

福岡市食生活改善推進員総会で講演

病氣をつくるのは加齢より生活習慣

「元氣100倶楽部」の原 寛会長／「現代養生学～元氣の秘訣～」テーマに

自立する高齢者めざそう

「元氣100倶楽部」の原 寛会長（原土井病院理事長）は、6月8日（金）福岡市役所講堂開かれた「福岡市食生活改善推進員総会」で、医療講演を行いました。テーマは「現代養生学～元氣の秘訣～」。原会長は「日本は超高齢社会で、社会保障費は増大の一途をたどっています。このままでは日本は持ちません。子孫にツケを残さないためにも、国民みんなが生活習慣を見直して医療・介護の費用を抑制し、高齢者も『自立』の精神で健康長寿を目指して頑張りましょう」と呼びかけました。



講演する原 寛
元氣100倶楽部会長

人切っています。いまや日本社会は支え合の構造の早急な見直しを迫られています。

日本の人口構成の变化を見ると、国民皆保険・皆年金が導入された1961年（昭和36

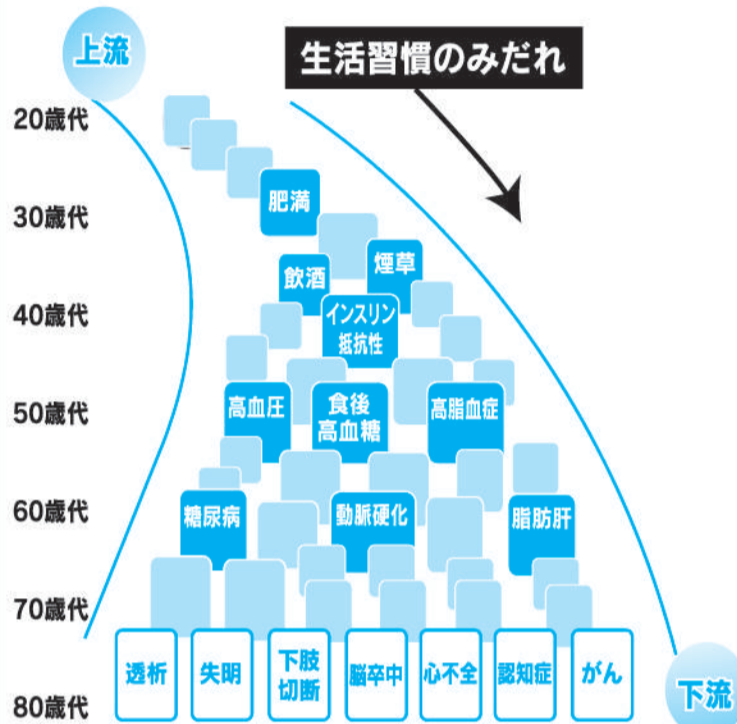
年）は、働く人約9人で1人の高齢者を支えていたが、2016年には1・86人と2

約300年前、地元福岡藩の儒学者・貝原

益軒翁が書いた「養生訓」は、当時から生活習慣の大切さを指摘し、自ら実践して84歳まで長生きした「自伝的健康本」です。養生訓の教えは今でも通じるものが数多くあり、私は現代風に解釈を加えて「養生学」と名付けて講演などを通して広く

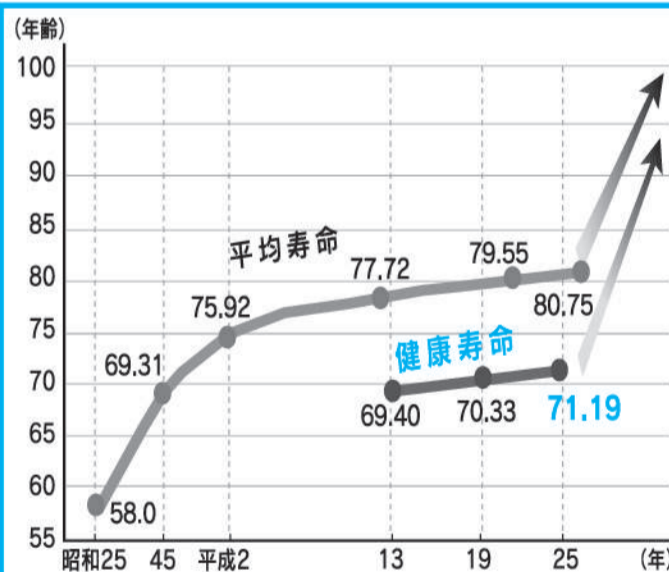
から、病気にかからないように指導する「予防医学」へとシフトの図のように、年齢が高くなるほど病気のリスクは高まりますが、その多くは食事・運動など、日頃の悪い生活習慣を改善することで防ぐことができます。

小さな原因からスタートする恐ろしい「メタボリック・ドミノ」

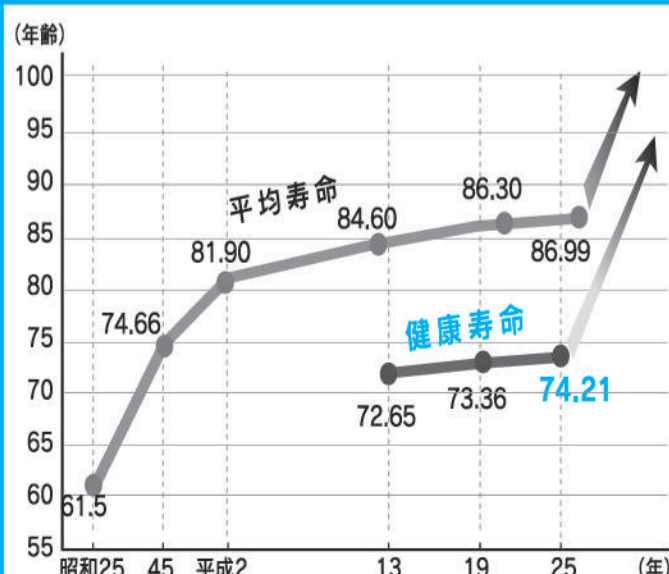


※慶應義塾大学医学部・伊藤裕教授の図を参考に作成。

「男性」の平均寿命と健康寿命



「女性」の平均寿命と健康寿命



資料：平均寿命は、平成13、16、19、22年は厚生労働省「簡易生命表」、平成25年は「完全生命表」健康寿命は、厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」

元氣100倶楽部が健康読本を発行



フェイスブック「元氣100倶楽部」で情報提供中

元氣100倶楽部では、会員向けの健康読本「新・養生訓」を作成しました。超高齢大国ニッポン、日本人の病気の現状、おすすめの生活習慣プランなど、原会長の視点でわかりやすく解説されています。

元氣100倶楽部では、このほど「新・養生訓」として分かりやすくまとめた本を出版しました。「自分の健康は自分で守る」の心構えで、人生100年時代をみんなで乗り切つていきましょう。

元氣100倶楽部では、このほど「新・養生訓」として分かりやすくまとめた本を出版しました。「自分の健康は自分で守る」の心構えで、人生100年時代をみんなで乗り切つていきましょう。

原会長のおすすめ養生訓

「人の命は我にあり、天にあらざ」と古代中国の思想家老子は言っている。人の命はもとと天から授けられた生まれつきのものであるが、養生をよくすれば長く、養生しなければ短い。だから長命か短命かは、自分の心が次第である。からだが強く長命に生まれついた人でも、養生しないと早死にするし、生まれつき虚弱で短命にみえた人でも、保養をよくすれば長生きできる。これはすべて人間の行為によるものであるから、人の命は「天にあらざ」と老子は言ったのであろう。

「凡よき事あしき事、皆ならひよりおこる」(巻二)

「養生も習慣」

「養生よくすれば長し、養生せざれば短し」(巻二)

「命の長短は養生による」

「人の命は我にあり、天にあらざ」と古代中国の思想家老子は言っている。人の命はもとと天から授けられた生まれつきのものであるが、養生をよくすれば長く、養生しなければ短い。だから長命か短命かは、自分の心が次第である。からだが強く長命に生まれついた人でも、養生しないと早死にするし、生まれつき虚弱で短命にみえた人でも、保養をよくすれば長生きできる。これはすべて人間の行為によるものであるから、人の命は「天にあらざ」と老子は言ったのであろう。

60歳からは、 体の使いすぎよりも ”使わなさすぎ”の心配を

今、とくに高齢の女性のあいだで問題になっていることに、骨粗鬆症があります。要するに、骨が弱って、スカスカになってしまふのです。

骨というのは、使えば使うほど強くなりますから、逆に使わなければ弱くなるのは当たり前です。骨だけではなく筋肉も同じです。使わないから弱くなり、弱くなるから使わない、という悪循環になります。

その予防や対策はどうすればいいか、答えは簡単です。毎日体を動かして、骨を使うようにすればいいだけの話なのです。まずは散歩です。体を動かすには、特別な運動やスポーツなどではなくても、歩くことが何よりの基本です。最初のうちは、

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)

足ならしのつもりで、ふつうに散歩すればいいでしょう。あまり歩いていない人は、時間も10分くらいから始めるといいかもしれません。

そして、歩くことに慣れてきたと思ったら、今度は早足で歩きます。これができるようになったら、ジョギングに移ってもいいでしょう。もちろんゆっくり走ります。こういう手順を踏めば、誰でも、ある程度の運動はできるようになります。

このときたいせつなのは、けつして無理して急にたくさん運動量をしないようにすることです。私は医者ですから、少しずつ段数をふやして上がっていくときに、自分の脈拍を測ったりチェックするようにしていました。私のように、血圧を測るとまではいなくても、自分で自分の脈を測って、体と相談しながら目標を上げていくべきです。

狭心症、心筋梗塞の危険因子は、コレステロール、喫煙、それに運動不足です。ウォーキングは、手軽に、誰でもできる心臓病予防法にもなるのです。私は90歳の現在でも、心にも体にも「小さな冒険」がたいせつだと思っています。

「さあ、にぎやかにいただく」で覚えましょう

さ=魚		か=海藻	
あ=油		い=イモ	
に=肉		た=卵	
ぎ=牛乳		だ=大豆	
や=野菜		く=果物	

1日の中で1回でも食べたなら、1点です。点数をつけてみましょう。
(食品摂取多様性スコア:東京都健康長寿医療センターより)

結果はどうでしたか?

- 9~10点: これからもこの調子を続けてください
- 4~8点: 明日は、今日よりも1種類多く食べるように心がけましょう
- 3点以下: 食品が偏っています。いろいろな食品を食べましょう

たんばく質以外にも毎日多様な食材を食べている人は、高齢でも元気に生活していることが分かっています。一週間の中でそろそろところからはじめてみましょう。

たんばく質は1食20gが目安

※日本人の目標量は一日(3食あたり)男性60g、女性50gです。

たんばく質を多く含む食品

さけ1切れ(80g) 17.9g	カツオ刺身(100g) 25.8g	
牛ロース(100g) 13.8g	卵1個(50g) 6.5g	木綿豆腐(100g) 6.6g
牛乳1杯(200ml) 6.6g	納豆(40g) 6.6g	ヨーグルト(100g) 3.6g
	チース1個(18g)"/>	高野豆腐1枚(10g)"/>
調整豆乳(200ml) 6.4g	チース1個(18g) 4.1g	高野豆腐1枚(10g) 10.1g

※2018年3月13日開催の福岡県栄養士会「食育の推進 実践セミナー」より

介護初心者の悩みに応える

要介護5の夫(77歳)はレビー小体型認知症で徐々に歩けなくなり、今は寝たきりとなって胃ろうから栄養を摂っています。ユニット型特養に入居していますが、施設の料金は夫の年金だけで足りず、貯蓄を取り崩しています。私は国民年金を自分の生活に充てるだけかやっています。このままでは将来、支払いが難しくなりそうです。近隣の特養はみんな、ユニット型個室で入居料金が変わりはないようです。息子にも言い出せずにいます。どうしたらよいでしょうか。

相談者(妻73歳)

世話人 大変さを話しましょう

特養の人居や胃ろうを選択されるまで辛い思いをされたことでしょうか。経済面にもいろいろ工夫されていますね。つよいには、同じ立場の方もいらつやいます。皆さんからのいろいろな話を参考にして一緒に良い方法をみつけていきましょう。

夫の年金で施設の料金を払い続けることができるか不安です。

介護経験者 在宅の介護を工夫しました。私は家内が要介護5で胃ろうになってからも、ずっと在宅でみました。私が一日3回栄養剤を注入し、ヘルパーさんには排泄で早朝と昼に毎日、限度額で足りないところは、身体障がい者手帳の支援で補ってもらいました。介護保険以外には、医療で週1回の訪問看護と月1回の訪問診療、週3回のマッサージュ(往療)、口腔ケアのために歯科衛生士にも来てもらいました。経済面では特別障がい者手当があり助かりました。また、用事や休む時は、レスパイト入院を利用し、「ありがとな」と心で...新たな気持ちで本人に笑顔で接することができました。

介護経験者 在宅の介護を工夫しました

「認知症の人と家族の会」各支部のことでは、「これは、呆けかしこ」と悩む家族から看取り終えた家族まで、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。

介護経験者 多床室の施設を探しましょう

息子さんに迷惑はかけたくないと思つていろいろやるあなたに気持ちはよくわかりますが、助けられないか一度相談してみてもどうですか? それでも支払いが困難な状況になれば、あなたの暮らしても守つていかなければなりません。少し遠方になつても、多床室の施設に移ることも考えてはいかがでしょうか。

ケアマネジャー 施設相談員に相談しましょう

胃ろうになると定期的なチューブ交換の入院など、医療にかかる費用、寝たきりで介護にかかる費用とダブルです。高額介護合算療養費の

社団法人認知症の人と家族の会発行の機関誌「ほくればほくれ」より



お老人の会

福岡支部 会報

福岡支部事務局(世話人代表 原寛)
〒813-0858
福岡市東区青葉6-40-8 原土井病院
ボランティア室
TEL 092・691・6531
FAX 092・691・6248



音楽に合わせて皆でダンス

1 ションスクー
ルを開設されて
います。また、佐藤氏は久留
米で会われた92歳の女
性の生き方を紹介され
面の笑顔で「皆
さんこんにちは
は！」と大きな
声で呼びかけま
した。最初は戸
惑った参加者も、
やり直しの2回
目は力強く「こ
んにはは！」と
後半は音楽に合わせ

レクリエーションの喜び学が

福岡支部定例会で佐藤靖典氏が講演

5月13日、天神スカ
イホールに於いて「新
老人の会」福岡支部の
例会が開催され35名が
参加しました。今回の
講演テーマは「人生
100年時代、喜ばれ
る喜び大切に」。講師
はNPO法人福岡県レ
クリエーション協会専
務理事の佐藤靖典氏で
す。佐藤氏は大学生の
頃にレクリエーション
と出会い54年になるそ
うです。卒業後、公務
員として社会教育、社
会体育、国際スポーツ
等に関わり、退職後は
本格的にレクリエーシ
ョンを学び、レクリエ



佐藤 靖典氏

してなかなか出て来な
かったもう一つの答え
は「死ぬまで生きてお
かないといけないこと」
だそうです。ならば「健
康で元気で長生き」し
たいですねと笑顔で語
りました。

最後の佐藤氏からの
言葉「他人はあなたの
人生に責任をとってく
れません。わがままに
生きてください」これ
は「わが我がまま儘」
と私らしく、生きるこ
と」だそうです。これ
からがとても楽しみに
なる言葉ですね。

講演終了後は、新人
会員やお誕生月の方の
紹介やサークル紹介等
を行い解散となりました。



医学生の質問に答える患者ボランティア

九大病院で25名参加し 患者ボランティア活動

5月15日に九大病院
総合診療科の授業にて
患者ボランティアを行
ってきました。参加者
25名が医学部の学生さ
んと1対1で向き合っ
て話をしました。

授業のテーマは「患
者さんとの接し方」で
すので、私たちは患者
として学生さんからの
質問に答えます。

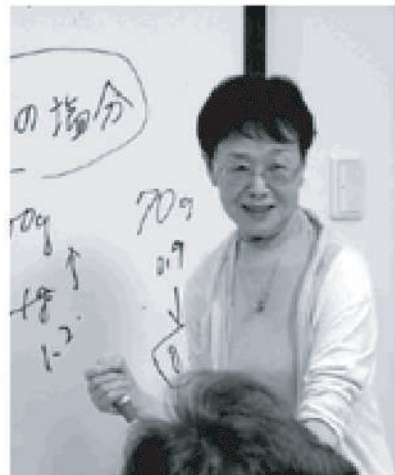
授業のテーマは「患
者さんとの接し方」で
すので、私たちは患者
として学生さんからの
質問に答えます。

◆私達の一言一言が、
少しでも役に立てれば、
こんないい事はありま
せん！ 日野原先生日
く、後世に伝える事に
自分の幸せをも見出し
せたらと思います。
◆学生さんが聞きたい
事を聞いているかどうか
を引きたして下さる
ので楽しくお話しがで
き、約40分程の会話が
あつと言間に終わら
しました。これから、学
生の皆さんはより専門
的な事を学ばれ、患者
さんに寄り添う素敵な
医師になられること
でしょう。

博多養生処に 会場移し開催 健康元気の会

健康元気の会

6月5日健康元気の
会が開催されました。
今回より会場が博多養
生処に移り環境は変わ
りましたが、交通の便
は良くなりました。



管理栄養士の吉留さん

まず最初に、会員で
管理栄養士の吉留さん
の話しを伺いました。
今回初めて登壇された
のですが、とてもわか
り易く、栄養や料理に
ついて板書交えて説明
をされました。お話し
の中で、「料理」の「料
理は脳トレになるの

「理」は「ことわり」
で、物事を順に、量を
計って、手順を考える
ということ、そして料
理は脳トレになるの
です。

す。との紹介に皆さん
頷いておられました。
その後、主催の坂本
さんは生きがい作りア
ドバイサーの立場から
若さの秘訣を紹介し、
永瀬さんから健康ダン
スの指導を受けまし
た。

「健康は自分で守る」
これは日野原重明先生
の教えです。この会で
学んだことを自分の健
康のために生かしてい
きたいですね。

ふみつき 花ごよみ 7月(文月) 「向日葵(ヒマワリ)」



夏の青空に向かって咲くヒマワリは人
気のある花です。名の由来は成長期に
は太陽を追って動くためです。原産地
は北アメリカ。日本には17世紀に伝
来しました。ヒマワリの花は一つの
大きな花に見えるが、実際にはたく
さんの花が集まってできたものです。
花びらのような外側に咲いている舌状花
は、かざりの花で実を結びません。内
側に密集している花びらが無い筒状花
は、実を結び種ができます。
ゴッホのヒマワリの絵は有名で、彼
のお墓にはヒマワリが植えられていて、
訪れる画家達はその種をもらって帰
るそうです。花言葉は「憧れ」「私はあ
なただけを見つめる」

日野原重明会長の思い出

原 寛



過日は福岡での
私の講演にひきつ
つき東京迄の旅を
御一緒でき、また
拙宅で家族のもの
に会って戴き、本当嬉し
く思いました。

平素できないいろ／＼の
お話ができたことを嬉し
く思いました。「新老人の会」
福岡市の集いが成功に終り
嬉しく思い感謝しています。

(新老人の会)九州連合
の形成が、日本の他の地方
によいモデルとなることを
信じています。

また、このたびは結構な
果物をお送り頂き御礼申し
ます。

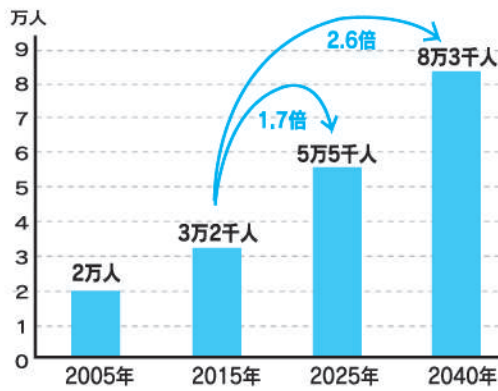
十月三十日

日野原 重明

あつた思い出を
書いておきます。
福岡支部の集い
が成功に終り嬉
しく思い感謝し
ています。新老人
の会の集いが成
功に終り嬉しく
思い感謝してい
ます。また、こ
のたびは結構な
果物をお送り頂
き御礼申します。
十月三十日
日野原 重明

日野原先生が105歳で逝去されて、早いもので1年が経ちました。先生の思い出の品を整理してこの手紙を発見し、改めて先生の想いを受け継いでいく決意を新たにしました。
《原 寛》

「認知症高齢者」も大幅に増加 (福岡市)

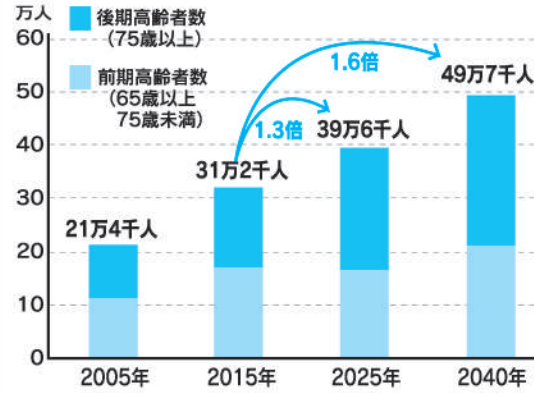


認知症の方は、2015年に3万2千人でしたが、2025年には、1.7倍の5万5千人、2040年には、2.6倍の8万3千人に増加すると見込まれます。

出典：「高齢者の保健と福祉に関する総合ビジョン(平成26年)」
「高齢者の保健と福祉に関する総合ビジョン策定会議」

人生100年時代の福岡市のチャレンジ

高齢者が大幅に増加 (福岡市)



65歳以上の高齢者は、2015年に31万2千人でしたが、2025年には1.3倍の約40万人になると見込んでいます。また、この中で75歳以上の高齢者の割合が増え続けていきます。

出典：「国勢調査(平成27年度)」(総務省)
「福岡市の将来人口推計(平成24年3月)」(福岡市)

認知症フレンドリーシティ・プロジェクト

認知症の人が
住みなれた地域で安心して
住みつけられるための取り組み

認知症フレンドリーシティ・プロジェクトは、「福岡100」のリーディングプロジェクトとして、認知症の人が住み慣れた地域で安心して暮らせるように推進している取り組みです。

ユマニチュードの普及促進 世界初導入!

2018年度「事業拡充」

- 家族介護者向け講習会(6回)
- 専門職向け研修(1回)
- 一般市民向け講習会(3か所)
- ☆児童・生徒向け講座(6校)
- ☆公民館講座(10館)
- ☆公務員向け研修

福岡市内に住む高齢者約31万人のうち、約3万人が認知症とされ、2040年には約8万人に増えると推計されています。

認知症フレンドリーシティ・プロジェクトでは、認知症の人とのコミュニケーション・ケア技法として注目されている「ユマニチュード」の普及を図ります。ユマニチュードはフランス発祥のケア技法で、認知症の人に安心感を与える会話や接し方が体系化され、突然怒り出すなどの症状を抑える効果があります。

ICTの活用による行方不明者の早期発見



行方不明になった認知症の人の早期発見・早期保護や、介護者の負担軽減につながるよう、低消費電力で軽量の小型の機器を使用する、

認知症カフェ開設を促進

福岡市は、認知症の人が地域と繋がってほしいという思いや、介護者のみなさんの情報交換などの場が、市民の皆さまの身近な場所にあるよう、認知症カフェの開設を促進しています。



情報交換



相談

「健寿社会」めざす100プロジェクト

福岡100

福岡市は、人生100年時代の到来を真摯に、誰もが心身ともに健康で「自分らしく」生きていける持続可能な「健寿社会」の実現に向けたプロジェクト「福岡100」を推進しています。健寿社会とは、必要な医療やサービスが受けられ、健康で自分らしく生きていける「個人の幸せ」と、効率的な制度や仕組みが構築され、保険料や税金の負担も抑えることができる「社会の幸せ」を両立できる持続可能な社会です。

●オンライン診療でいつでも身近に
「デジタル時代の医療サービスが実現されるまち」の施策として、福岡市医師会と協働で取り組んでいます。市内医療機関において、ICTを活用したオンライン診療(オンライン問診・オンラインモニタリング・オンライン診察の3つの機能で構成)を導入し、患者がかりつけ医に自身の状態を適切に伝え、話しやすく、またかかりつけ医が患者の状態

ICTを活用した次世代医療システム

～医師会によるモデル実施～



「かかりつけ医」機能強化

供できる環境を整えていきます。これによって、地域医療機関の「かかりつけ医」としての機能が強化され、市民の皆様

略推進協議会が創設する「福岡ヘルスラボ」は、リビング・ラボの手法を使って、市民や企業、大学、行政が共働・共創する場であり、市民の健康寿命延伸を目的に、健康づくりや介護予防などにおける市民ニーズや、社会環境の解決に役立つサービスモデルの創出を促進する仕組みです。

ではEUや世界各国の政府が支援している取り組みです。生活者(課題の当事者)と、企業や自治体、大学・研究機関などの関係者が関わり合うことにより、共創し、生活者が①サービスや製品を共創するパートナーとしての役割と、②サービスのモニターという2つの役割を果たすことにより、より満足度の高いサービスや製品を世に生み出していくことが期待できます。

●ベンチプロジェクト ●やすらばパック
誰もが気軽に安心して「自分が死亡した後に外出できる環境づくりのため、市内全域にベンチの設置を推進しています。道路沿いの市有地へのベンチ設置と、民有地に設置されるベンチへの購入費補助を実施します。

「自分が死亡した後のこと」が心配という方との生前の契約により、社会福祉協議会が、死後事務(直葬・納骨・家財処分・役所の手続きなど)を行う事業です。福岡市社会福祉協議会と、①死後事務の委任契約を結び利用料を支払っていただくことで、②保険の仕組みを利用し、③福岡市社会福祉協議会が委託した業者が死後事務を実施します。