

発行: 元氣100倶楽部  
〒812-0027  
福岡市博多区下川端町3-1  
博多リブレインモール地下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

「日本社会の少子高齢化に伴い、認知症の患者さんが増えています。しかし認知症は予防したり、進行を抑えたり出来る事がわかってきました。認知症には笑顔が一番の薬です」——こう話すのは、福岡県久留米市で脳神経内科・内科クリニックを開業している音成龍司先生です。先生の著書「笑顔の認知症(図書出版のふ工房)」を参考にした連載の最終回です。みんなで認知症について学びましょう。

## 【生涯現役】

今の趣味以外に、40歳代の人には60歳代でも出来ることを、70歳代の人には90歳になっても出来る趣味を持ちましょう。

一流の医学誌に認知症における趣味の効果が発表されました。それによると、趣味を持つことで認知症になり



音成龍司院長

## 【面白い時こそ心から】

笑いは、うつ状態を増進させ、認知症を予防します。吉本新喜劇を見る前と見た後に採血し、NK細胞の活性化を調べたところ、お笑いをした後、N

吹き飛ばします。健康な時には昼寝をしましょう。現代人は、睡眠不足になりがちです。その

## 【睡眠】

現代人は、睡眠不足になりがちです。その

から8時間後に眠り、午後の授業が眠くて仕方ない、という状態です。それを我慢していると

# 認知症”笑顔“で予防

①

K細胞の活性化が高まると、認知症のリスクが下がります。NK細胞の活性が高まると、風邪もひかないし、がんや認知症にもならないです。だから「笑

高年齢になると、多くの病気がかかっている方が多いです。そのため、やりたいことを始めから諦めている方が見られます。やりたいことの中から、今の段階で出来るようなことを探して、実現すると決めます。出来る範囲で、実現に向かっ

うつ状態になり、夜になっても眠れなくなったり、微笑みの笑顔を作つて安らかに眠ることが多いのです。一日2回は笑いころげ

例えは赤ちゃんを見た時、心から自然に微笑みが湧いてくるでしょ

【生活習慣の是正は非常に大切】  
高血圧・コレステロール・糖尿病などがあると、脳梗塞になりや

## 【血管性認知症を予防】

脳血管性認知症を予防するばかりか、アルツハイマー型認知症を発症する傾向が多々見られるからです。

「高血圧の薬はいつたん飲み始めると一生飲まないといけない」という俗説を信じ込み、薬を飲もうとしない人がいます。血圧が高いと、血管に強い圧力が

常時かかり、やがて動脈硬化が進み、血管が死に、閉塞して梗塞を起すか、血管が破れて出血を起すかのど

【塩分控え目、善い野菜や魚をよく噛んで食べ、脂は控え】  
アルツハイマー型認知症を予防する食事は、緩やかな菜食主義をと

抗酸化作用のあるポリフェノールに認知症を予防する効果を示されています。ほとんどの野菜や果実に含ま

音成龍司先生の著書「笑顔の認知症」の紹介。笑顔が認知症の予防に効果的であることを説く。著者の音成龍司先生は、福岡県久留米市で脳神経内科・内科クリニックを開業している。この本は、認知症の予防と治療について、最新の医学的知見と、著者の臨床経験に基づいて書かれた。笑顔が認知症の予防に効果的であることを説く。著者の音成龍司先生は、福岡県久留米市で脳神経内科・内科クリニックを開業している。この本は、認知症の予防と治療について、最新の医学的知見と、著者の臨床経験に基づいて書かれた。

## 【手足の運動、とくに比較的速いリズムカール運動が良い】

運動では、足腰を鍛える有酸素運動が良いと言われています。有酸素運動とは、普通に呼吸をしながらの運動です。

歩きの速い人、認知症になりにくいと言われています。認知症になると歩く速度が遅くなります。ジョギング、水泳(水中歩行を含む)を毎日30分間行くと、「幸せホルモン」と呼ばれているセロトニンが増えます。

良いと言われているDHAを含んでいるからです。お勧めの野菜・果物などには、アブラナ科の野菜(ケール、ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、カブ、チンゲン菜、大根、ワサビなど)、アボカド、ニンニク、生姜、レモンがあります。また、海藻、オリーブオイルなども積極的にとりま

お勧めの野菜・果物などには、アブラナ科の野菜(ケール、ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、カブ、チンゲン菜、大根、ワサビなど)、アボカド、ニンニク、生姜、レモンがあります。また、海藻、オリーブオイルなども積極的にとりま

お勧めの野菜・果物などには、アブラナ科の野菜(ケール、ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、カブ、チンゲン菜、大根、ワサビなど)、アボカド、ニンニク、生姜、レモンがあります。また、海藻、オリーブオイルなども積極的にとりま

生涯現役で好奇心を持ち、魚や苦い葉っぱがいた野菜をとり、毎食後に緑茶を飲み、昼寝を20分間して、日中に速歩の散歩を行う。夕食後には赤ワインを1〜2杯飲み、笑いの満ちた規則正しい喜楽な生活が一番です。それと家族の協力です。親は子どもが楽しんでいけるのを見て、笑みが浮かぶように、子どもは祖父の喜んでいる姿を見るのが嬉しいものです。中年以降を豊かに生き抜くためには、認知症にならなければなりません。以上、「認知症の予防と認知防止法」について、私の医師としての体験と、これまでの研究成果を盛り込みながら紹介しました。

## 予防法まとめ

運動では、足腰を鍛える有酸素運動が良いと言われています。有酸素運動とは、普通に呼吸をしながらの運動です。

歩きの速い人、認知症になりにくいと言われています。認知症になると歩く速度が遅くなります。ジョギング、水泳(水中歩行を含む)を毎日30分間行くと、「幸せホルモン」と呼ばれているセロトニンが増えます。

良いと言われているDHAを含んでいるからです。お勧めの野菜・果物などには、アブラナ科の野菜(ケール、ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、カブ、チンゲン菜、大根、ワサビなど)、アボカド、ニンニク、生姜、レモンがあります。また、海藻、オリーブオイルなども積極的にとりま

お勧めの野菜・果物などには、アブラナ科の野菜(ケール、ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、カブ、チンゲン菜、大根、ワサビなど)、アボカド、ニンニク、生姜、レモンがあります。また、海藻、オリーブオイルなども積極的にとりま

お勧めの野菜・果物などには、アブラナ科の野菜(ケール、ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、カブ、チンゲン菜、大根、ワサビなど)、アボカド、ニンニク、生姜、レモンがあります。また、海藻、オリーブオイルなども積極的にとりま

お勧めの野菜・果物などには、アブラナ科の野菜(ケール、ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、カブ、チンゲン菜、大根、ワサビなど)、アボカド、ニンニク、生姜、レモンがあります。また、海藻、オリーブオイルなども積極的にとりま

お勧めの野菜・果物などには、アブラナ科の野菜(ケール、ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、カブ、チンゲン菜、大根、ワサビなど)、アボカド、ニンニク、生姜、レモンがあります。また、海藻、オリーブオイルなども積極的にとりま

### 研究で高齢者に質問した13項目

- バスや電車を使って1人で外出できますか
- 日用品の買い物ができますか
- 自分で食事の用意ができますか
- 請求書の支払いができますか
- 銀行預金・郵便貯金の出し入れが自分でできますか
- 年金などの書類が書けますか
- 新聞を読んでいますか
- 本や雑誌を読んでいますか
- 健康についての記事や番組に関心がありますか
- 友だちの家を訪ねることがありますか
- 家族や友だちの相談にのることがありますか
- 病人を見舞うことができますか
- 若い人に自分から話しかけることができますか

高齢者の健康状態の変化は4パターンに分けられる。こんな分析結果を、東京都健康長寿医療センターなどの研究チームがまとめた。どのパターンに該当し、要介護チームがまともなケアを受けるかは、中年期の健康管理だけでなく、65歳以上の生活習慣も影響するとみて、適切な運動や食事を心がけ、病気を悪化させない体づくりを勧めている。

## 高齢者の健康状態 4つのパターン

### 90歳まで元気/65歳でフレイル

研究チームは、中年期からの体づくりや病気の適切な管理が、高齢期の生活に影響する可能性を指摘。健康を意識した生活習慣の継続が年代を問わず大切だとしている。①の

研究は、群馬県草津町で2001～11年に健診や訪問調査を複数受けた65歳以上の2675人を対象に行った。外出や買い物、食事の用意、金融機関での預貯金の出し入れなど、生活機能に関する13項目を質問。できていれば1項目1点として、9点以下を「フレイル水準」とした。加齢に伴う点数の变化の傾向を探ると、対象者は①90歳までずっと元気(36.3%)②80歳を過ぎ、できることが減り、85歳頃にフレイル水準(17.4%)③65歳でフレイル水準(6.1%)——に分けられた。男女差はあ

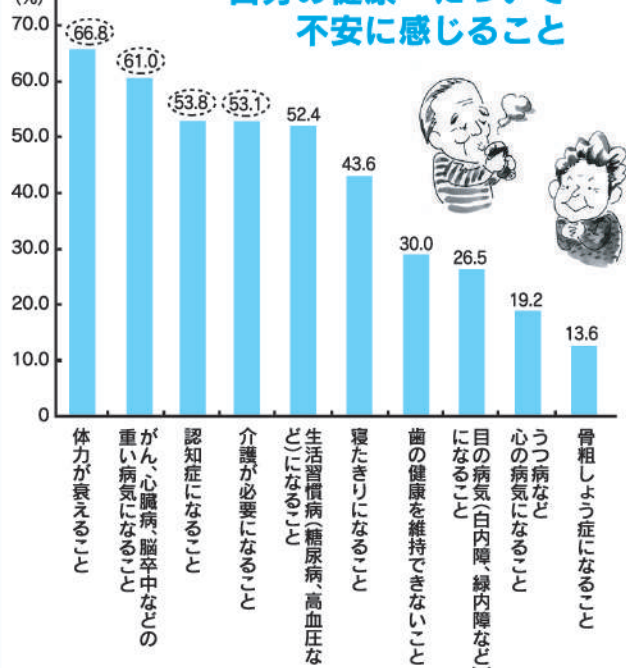
### 中年期以降の習慣が影響が

研究は、群馬県草津町で2001～11年に健診や訪問調査を複数受けた65歳以上の2675人を対象に行った。外出や買い物、食事の用意、金融機関での預貯金の出し入れなど、生活機能に関する13項目を質問。できていれば1項目1点として、9点以下を「フレイル水準」とした。加齢に伴う点数の变化の傾向を探ると、対象者は①90歳までずっと元気(36.3%)②80歳を過ぎ、できることが減り、85歳頃にフレイル水準(17.4%)③65歳でフレイル水準(6.1%)——に分けられた。男女差はあ

### フレイルとは

筋力などが低下し始め、心身が弱ってきた状態。「虚弱」を意味する英語「frailty(フレイルティ)」をもとにした言葉で、日本老年医学会が2014年に提唱。食生活の改善や運動、社会参加などの対策で回復できるとされる。

### “自分の健康”について不安に感じること



### 悪い習慣を防ぐ10の方法

- ①喫煙をしない
- ②飲酒は適度な量で…  
ビール350ml缶、酒0.7合
- ③上手な休養を…  
趣味やスポーツ、十分な睡眠を!
- ④食べる量は腹八分目…  
間食にも注意!
- ⑤肉より魚介類・野菜を多く摂る  
食物繊維、抗酸化物質
- ⑥カルシウムとビタミンD、果物を摂る
- ⑦塩分は控えめに、熱いものにも注意
- ⑧植物性の脂質を摂ろう
- ⑨よく噛んで食べる
- ⑩適度な運動を…  
65歳以上はウォーキング7千歩、自転車なら20分程度



### 介護初心者の悩みに応える

75歳の父(要介護2)が、骨折で入院した後、介護付き有料老人ホームに入居し、半年たちました。施設のアマネジャーから、「ご家族が会いに来ると、お父さまが興奮して帰宅願望が強くなるので、頻りに会いに来るのはやめてください。外出もせいせい月に一回くらいにしてください。寝たきりになったら、いくらでも会いに来て大丈夫ですよ」と言われました。入居させた後ろめたさがあって、せめてもの気持ちでとっていた行動が仇となって、こんなことを言われて悔しいです。お世話にならないと、自宅では介護できないし、どうすればいいでしょうか。相談者(45歳・娘)

### 施設から面会を控えるように言われました

介護経験者 会いに行つてあげてほしいです。私も母が施設に入居した当初は罪悪感があつて、家にも落ち着かず、毎日、面会に行つていた時期があります。毎日会えたことが母にとっても安心だったようで、徐々に施設での暮らしに慣れ、笑顔が増えました。家族の絆を大事にしたいとしっかり伝えて、会いに行つてほしいと思います。

### 世話人 割り切って考えましょう

後ろめたさを感じているあなたの気持ちはわかりますが、今はお父さまが施設の生活に慣れ、安定して暮らせるようになることが一番です。お父さまのことは施設にお願いし、しばらく面会を控えて様子を見ましょう。自宅での介護が困難になり、施設入居の選択がベストであったと割り切って考えることも必要です。

「認知症の人と家族の会」各支部のことでは、「これは、呆けかしら」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。

面会に行つた時に、直接、介護してくれてくれる職員と一緒に、お父さまが興奮してしまう原因について考えてみましょう。職員から施設のお父さまの普段の様子を聞き、あなたからは家でお父さまの暮らし方や好きなことなどを伝えてください。職員とあなたが親しそうに話をしていくところを見れば、慣れない環境の中、不安だったお父さまも職員に親しみを感じて安心されると思います。興奮される原因は、頻りに会いに行くことだけではないと思います。職員と一緒に、お父さまが安心できる環境づくりを考えていけるといいですね。

施設ケアマネジャー 施設を要えることも考えましょう  
入居後もないころは、家族に会うと里心がついて帰らなくなる気持ちが強まるので、「しばらく面会は控えてほしい」と言われる施設が多いですね。うちの施設では、たとえ帰宅願望が強まったり、徘徊につながったりしても、家族が帰ったあとの寂しさのフォローは職員の仕事と考えています。認知症ケアに力を入れていく施設を探して、転居することを考えてはいかがですか。

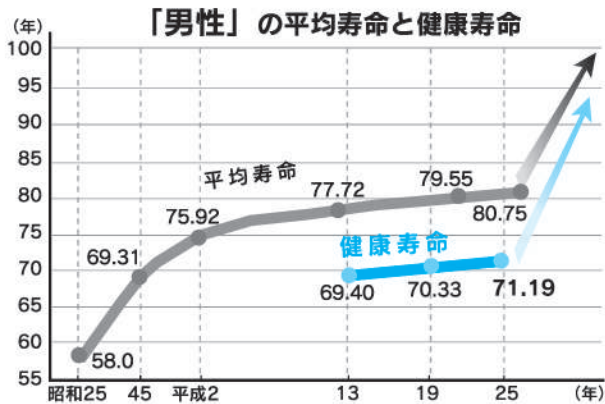
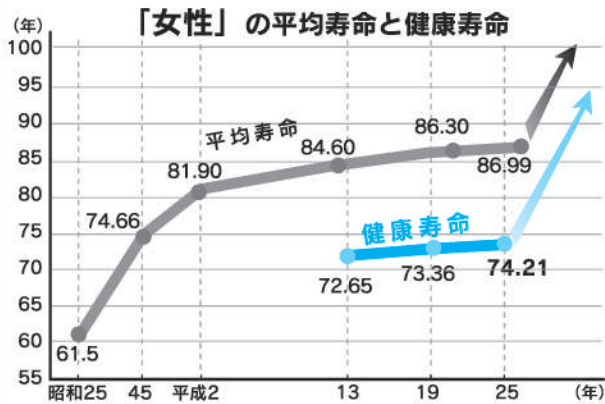
### ケアマネジャー 話し合いましょ

施設のケアマネジャーにあなたの思いが伝わらず、お辛いんですね。サービス担当者会議など、話し合いの場で、家族の意向としてあなたの思いを伝えましょ。まずは話し合いをおすすめします。施設側とあなたの意思疎通がスムーズにできるようになれば、あなたも安心してお父さまを任せられると思います。

### 介護職員 なぜ興奮してしまうのか考えましょ

「ほろほろ」社団法人認知症の人と家族の会発行の機関誌

### 平均寿命と健康寿命の推移

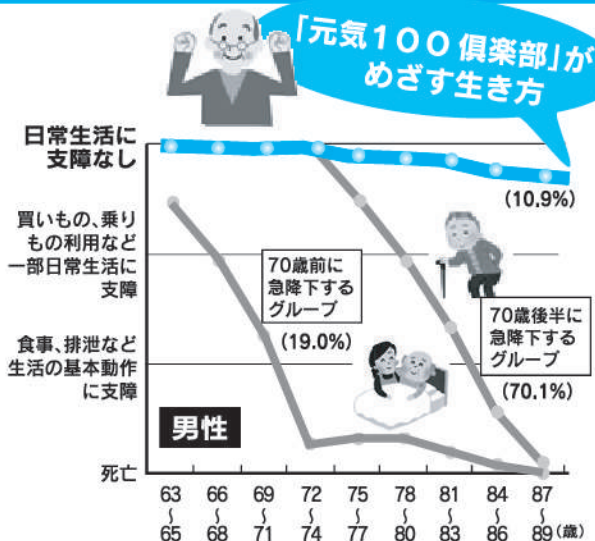
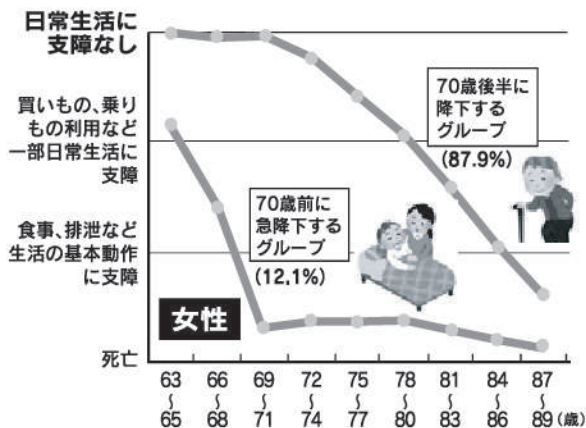


資料：平均寿命は、平成13、16、19、22年は厚生労働省「簡易生命表」、平成25年は「完全生命表」健康寿命は、厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」

原会長が  
実践する

## 「元気で長生きする方法」ご紹介

### 60代以降の健康状態



(秋山弘子「長寿時代の科学と社会の構想」『科学』2010年1月号を参考に作成)

② おかずは肉か魚かに拘らず、たんぱく質を多く摂ります。納豆、卵は安く栄養豊富なので欠かしません。



### 私が食べているものと食べる順番

① サラダなど生野菜を最初に食べてある程度お腹を満たします。



③ 御飯は白米を避け、食事の最後に麦や五穀米などを少量食べます。(写真の半分程度で十分です)



### 私が毎日心がけていること

- ・ 毎日目標を立てて歩く (7000~8000歩程度)
- ・ 階段を利用する
- ・ 長時間座っていないで時々立ち上がる
- ・ 睡眠時間は5~6時間程度 (日中体を動かせば熟睡)

**[A] Arm (アーム)**  
片腕がしびれたり鈍い感じがする、コップや箸が持ちにくい、落としてしまう等、腕としてしまう等、腕に片側の麻痺があるかどうかを見ます。目を水平より両腕を上げて水平

**[F] Face (フェイス)**  
顔の片側やどちらかの口角が下がる、上手に笑えない等、顔の歪みを見ます。「イー」と発音し、左右対称かどうかで確認するとわかり易いと言われています。

**[S] Speech (スピーチ)**  
ろれつが回らない、簡単な文章でも言いづらく、ついでに「F・A・S」の3つについてより具体的な学びとなり、少しいち早く病院を受診することの大切さを認識する良い機会となります。

**[T] Time (タイム)**  
「T」についてより具体的な学びとなり、少しいち早く病院を受診することの大切さを認識する良い機会となります。

**Face**  
顔の片方がゆがむ  
口を左右対称に開けて「イー」と発音してもらいます。そのとき、顔がゆがんでいないか確認。半身のマヒは顔にも同様に起こり、口角の高さが違ってきます。



**Arm**  
片腕が上がらない  
目をつぶってもらって、両方の腕を上げて水平に伸ばします。片方の腕が下がってれば、そちら側にマヒがある可能性があります。



**Speech**  
「朝ごはんを食べた」「らりるれろ」など、簡単な文章を言ってもらいます。舌がもつれたようになって話せなかったり、意味不明なことを言ったりしているときは、なんらかの異常があると考えられます。



**Time**  
一刻も早く  
脳梗塞の可能性があるかどうかを確かめるには、FASTのチェックをしてみます。周囲の人だけでなく、自分でも確認できる方法です。FASTのうちひとつもあてはまるなら、脳卒中の可能性が70%以上あるといわれます。Tを加えて、大至急の対応が必要です。



**「脳梗塞」発見のポイント学ぶ**  
患者ボランティア  
患者ボランティアの皆さん、こんにちは。今回は「脳梗塞」発見のポイント学ぶというテーマで、皆さんに役立つ情報を提供したいと思います。まず、脳梗塞とは、脳の血管が詰まることで、脳の一部が壊れてしまう病気です。発見のポイントは、顔の片側がゆがむ、腕の片側が上がらない、ろれつが回らないの3つです。これらを確認する際は、目を水平より両腕を上げて水平に伸ばし、口を左右対称に開けて「イー」と発音してもらいます。そのとき、顔がゆがんでいないか確認。半身のマヒは顔にも同様に起こり、口角の高さが違ってきます。腕は片側が上がらないか確認。目をつぶってもらって、両方の腕を上げて水平に伸ばします。片方の腕が下がってれば、そちら側にマヒがある可能性があります。ろれつが回らない、簡単な文章でも言いづらく、ついでに「F・A・S」の3つについてより具体的な学びとなり、少しいち早く病院を受診することの大切さを認識する良い機会となります。

はまれは発症した。それから、当連絡会時刻を確認しては、長尾哲彦先生の「患者名人」を参考書籍として見ますが、その中の「問診と診察を基本にした医療」の項を全員で音読し、意見を高めたい。また、口の周囲の筋肉を使うことで誤嚥予防になり、唾液が出ることで口腔内の環境が整うなど、嬉しい効果がたくさんあると言われています。当時の事を思い出しながら歌う方もおられました。これは脳のトレーニングにもなるので、お話しもしました。今回も学びの多い患者ボランティア連絡会となりました。

私達は、年に数回、大学医学部や看護学校で授業で患者ボランティアの活動をしていきますが、より良い活動を行うために、2カ月に一回の定例会では本々を利用して疾患の勉強をしています。人生100年時代を健康で自分らしく生きるためにも、知識を深め貴重な経験を共有できる場であると感じています。これからも各自の健康長寿を目指し、社会の役に立つことを目指していこうと思っております。  
(会員 藤野)

健康ライブラリー  
イラスト集「脳梗塞の防ぎ方・治し方」(監修 高木 誠)

**「元気100倶楽部」**



**活動一覧**

(2020年3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	不定期	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	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	福岡市内のホール	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
博多おじやみの会	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じやみ(お手玉)を会員が集い作っている。販売や寄付活動も行う
博多まち歩き倶楽部 講師/松田 一郎	奇数月 第2火曜日 14:00~15:30頃	博多養生処~博多のまち	博多の歴史を学んだ後に、実際にまち歩きを行う。 参加費：一般1,000円 会員800円