

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

人生百年時代を
乗りきる生き方を
追求する
「元氣100倶楽部」

あなたの足は大丈夫？ 健やかに歩き続けるために

～「元氣100倶楽部」9月例会／皮膚科専門医が今日からできることをアドバイス～

靴をきちんと履きましょう

- 大きくて脱ぎ履きしやすい靴がいい靴ではない
- 足長・足幅の合った靴を履きましょう
- かかとを合わせて、指先に1～1.5cm余裕のある靴が足に合った靴です
- ひもやマジックテープで調整できる靴がオススメ
- 靴を履くときは、かかとトントン。毎回靴紐やマジックテープを締め直しましょう
- ゆるく履いて、靴の中で足が前にずれると足や爪トラブルの原因になります

足の観察・保湿をしっかりと

- ウオノメ、タコ、巻き爪、陥入爪は足のキズの原因になります。
- キズがないか？
足の色は悪くないか？
ガサガサしてないか？
見て触って観察しましょう。
- 特に糖尿病の方は要注意です。
- 石鹸を泡立てて、指と指の間や爪のまわりを丁寧に洗いましょう
- 洗った後は水気をふきとりましょう。(バスマットだけでは不十分)
- 保湿をしましょう。
入浴後10分以内が効果的
- 水虫治療をしっかりと行いましょう

人間は足が丈夫でないと健康な生活は送れません。足の老化は50歳ぐらいから始まり、歩かないことでフレイル(虚弱)、サルコペニア(筋肉減少)、そして寝たきりへと徐々に悪循環に陥っていきます。

特に糖尿病の方は末梢神経障害が合併すると、ウオノメやタコができて痛みを感じます。



田中 摩弥医師

足のトラブルから寝たきりに

ウオノメ、タコ、巻き爪、陥入爪など痛みを伴う足のトラブルが生じると、

歩きたくない⇒歩かない⇒
足の筋力低下⇒歩けない



という負のスパイラルに陥り、寝たきりへとつながります。

爪を正しく切りましょう

- 深爪は陥入爪の原因になります。
- 陥入爪とは、爪が周囲の皮膚に食い込んで炎症を起こしている状態です。
- 下肢の血流が悪い人が陥入爪になると皮膚が壊死して切断に至るケースも
- スクエアオフ(爪の角を残す)切り方がオススメ
- 深爪しがちな方は「爪切り」を捨てて「ヤスリ」をかけましょう

「元氣100倶楽部」9月例会が、9月13日福岡市で開かれました。今回は、日本医師学会皮膚科専門医で、東区千早の「よつばの杜クリニック」副理事長の田中摩弥医師が、「あなたの足は大丈夫？ 健やかに歩き続けるために今日からできること」のテーマで講演されました。皮膚科専門医の視点から、生活習慣病のアドバイスを含めて地域住民の足の健康づくりに尽力されていて、日頃のフットケアの大切さを学びました。(以下、講演の要旨(4面に関連記事))

足切断に繋がっていき

田中医師は「最後まで

は、30秒に1人が足を

早期発見・早期治療が

私たちは、「福岡100」を
応援します！
福岡100
パートナーズ

「元氣100倶楽部」は、人生100年時代を見据え、誰もが心身ともに健康で自分らしく暮らせる持続可能な社会の実現を目指す福岡市のプロジェクト「福岡100」の取組みを応援するパートナーです。



元氣100倶楽部が2019年11月4日に開催した「健康長寿フェア」では、多くの方が田中先生の足の健康相談コーナーに訪れ大好評でした。

皆さまの「お肌のかかりつけ医」として
お気軽にご相談ください。

☎ ご予約・お問い合わせ

皮膚科・フットケア外来 **092-674-1212**

美容皮膚科 **092-674-1239**

フットケア外来・美容皮膚科は予約制です。事前にご予約ください。

医療法人 ホームケア

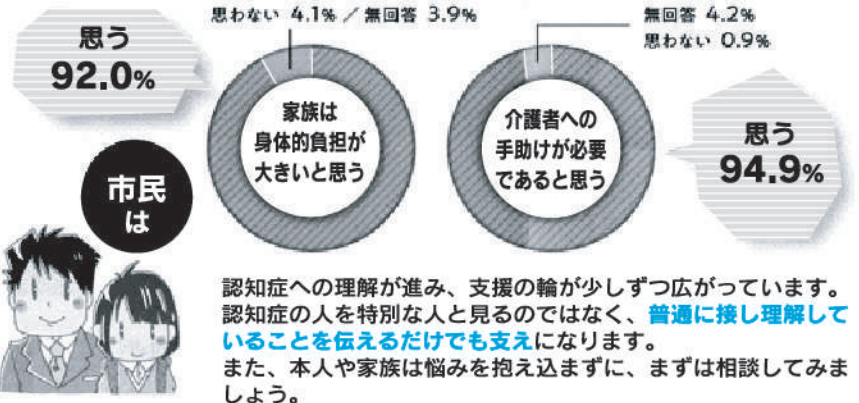
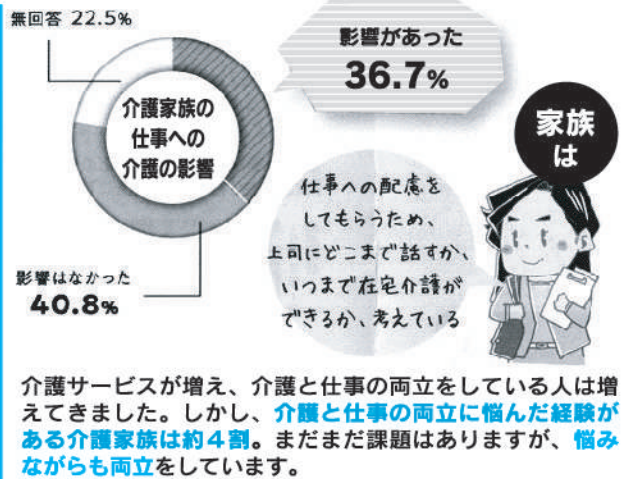
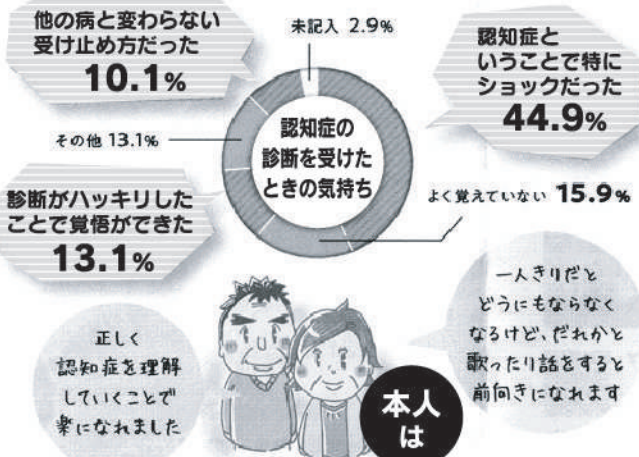
よつばの杜クリニック

〒813-0035 福岡市東区松崎4-40-18 メディカルガーデン千早2F・3F

認知症になっても仲間の話を聞き、前向きに暮らすことができます

推計によると全国に500万人の認知症の人がいます。「認知症になったら人生おしまい」……そんなふうに思っていないですか？ いいえそんなことはありません。病を抱え、つらい思いをしながらも家族や周りの人に支えられ前向

きに暮らしている人も多くいます。社会の意識も変化しており、認知症とともに生きる新しい時代が来ています。「家族の会」が行った調査※からご紹介します。



「認知症」は誰もがかわる身近な問題 みんなで考えよう

認知症の本人や家族の不安や悲しみは、今も昔も尽きません。病気や現実と向き合えない後ろ向きな自分に落ち込むこともあります。しかし、同じ病の人や介護家族と出会い、話をしたり、地域の人のサポートで元気になり、前向きに暮らしています。そして周囲の理解が進み、制度が少しずつ充実していくことが希望につながっています。認知症になったら人生おしまいととらえず、正しく理解し、ともに生きていく社会を作りましょう。

※2019年に実施した「認知症の人と家族の思いと介護状況及び市民の認知症に関する意識の実態調査」調査研究結果によるものです。調査報告書はホームページでご覧いただけます。

ケアマネジャー 負担の軽減制度を利用しましょう

お母様の介護のために仕事を辞めざるをえず、大変でしたね。年金収入が少なく、非課税世帯であって、預貯金の金額が基準以下であれば、料や食費の軽減制度を受けることができます。施設に相談してみましょう。今後、あなたが住

「Nursingは介護の宝庫」

介護初心者の悩みに応える

母は74歳、レビ小体型認知症で要介護3です。私ひとりでの介護が辛くなり、先月から介護老人保健施設に入居しています。面会に行く、夜中に頻りにトイレに行くことや幻視のため大きな声を出すので、同室者から苦情が出ている、個室にわかってほしいと言われました。私は母の介護のため仕事を辞め、預金を取り崩して生活費にあて、母の年金で足りない分の施設利用料の支払いもしている。個室で退居になると聞いていますが、もう在宅で介護することは考えたくありません。どうしたらいいでしょう。相談者(40歳代・娘)

個室代の支払いは困難、在宅で介護しないと いけませんか？

看護師 ケアの工夫を提案しましょう

幻視や自律神経がうまく働かないためと思われる頻尿はレビ小体型認知症の症状であることを伝え、日中の生活リズムや排尿リズムを見直す等のケアの工夫をしてもいいでしょう。また、あなたから離れた寂しさや施設で暮らすことに対する不安も原因の一つかもしれません。スタッフの目が届きやすいナーステーションの近くの部屋に移ること等も検討してもらい、多床室のまま過ごせるようにしてもらいましょう。

施設相談員 特別養護老人ホーム(以後特養)の入居を検討しましょう

介護老人保健施設(以後老健)は在宅復帰を目指したりハビリを行う施設なので、3~6ヶ月程度の一定期間で退居することが前提になっています。入居期間に定めがない特養は待機者が多く、入居できるまでに時間がかかりますが、申し込みをしましょう。申し込みをしたら、特養の多床室の入居が決まるまで、なんとか今の老健に引き続き入居できるよう相談しましょう。

世話人 経済的に無理なことを伝えましょう

私の父は詩吟の先生をしていたので声がとても大きく、夜でも「おーい」看護婦さんや廊下中に響く声を出すので聞き困りました。やはり個室を勧められましたが、「個室は経済的に無理です」と担当者には必死の思いで訴えましたが、本人が希望しない場合は個室料金をとらない施設もあるそうです。経済事情を理解してもらいましょう。

世話人 経済的に無理なことを伝えましょう

「認知症の人と家族の会」各支部のついでには、「これは、受けか」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。

「まいを別にすることになったら、お母様は生活保護の対象にならないかも。市役所等の窓口にご相談してみましょう。」

介護経験者 あなたの人生も考えましょう

施設に入居できたからといって気が休まらず、先々を考えると不安ですね。今は落ち着かないお母様ですが、施設に慣れてくれば状況は変わってくるはず。今後はあなた自身の暮らしのために、まずは仕事を再開することを最優先に考えていきましょう。あなたの生活を安定させることが大切です。

社団法人認知症の人と家族の会発行の機関誌「ほろほろ」より

参加希望者多数で シアター方式に変更

《9月例会、47名が参加》



足の健康について熱心に学ぶ会員(円内は田中厚弥先生)

9月13日(日)福岡
ガテンバレスにて例
会を開催し、会員47名
が参加しました。当初
ソーシャルディスタン
スをとるため30名限定
で募集したところ1週
間もせずに満席となり、
十数名の方がキャンセル
待ちという状態にな
りました。役員会にて
検討の上、テーブルを
外し椅子のみのシアタ
ー方式にして席数を増
やすという対策を取り、
キャンセル待ちの方も
参加可能となりました
。当会会員の健康へ
の意識の高さがかが
えます。

まず原寛会長の挨拶
では、「新型コロナウイルス
で、感染予防のために
外出を控える事で運動
不足になり筋力が低下
し、疲れやすくなりま
す(フレイル)。安全
な場所での運動をす
るとは大切で、皆さん
のように例会に足を運
ぶことも運動になるの
です」と足上げのお手本
を示しながら積極的に
体を動かすことを勧め
られました。



病気等の情報交換を行う会員

コロナに負けず勉強会

患者ボランティア連絡会

9月15日(火)患者
ボランティア連絡会が
開催されました。
医学士や看護学生の
授業に患者役としてボ
ランティア協力を行う
活動を行っておられる
皆さんで、新型コロナ
ウイルス対策として
て活動を自粛せざるを
得ない状況の中、感染
対策を十分に行った上
で、連絡会(勉強会)
を継続してスキルアッ
プに努めておられます。
この日は、各自体験
した病気やケガについ
て情報を共有しディス
カッションを行った後、
聞き馴染みのある歌を

講演では、皮膚科専
門医の田中厚弥先生よ
つばの杜クリニック
副理事長より、「あな
たの足は大丈夫?」と健
やかに歩き続けるため
に今日からできること
(上から下)に、皮膚
や足、爪などの病変の
症例も交えながら、日
頃からの観察や手入れ
の大切さを教えていた
だきました。
田中先生のお話は、
日頃行っている皮膚や
爪のケアの認識を覆す
ものでした。質問タイ
ムでは、足の爪や化膿、
外反母趾、筋肉の左右
差など様々な質問に、
田中先生は丁寧に回答
されました。その中
で印象的だったのは、「深
爪をする癖のある方は、
爪切りを捨ててください
い、ヤスリをくださいま
す」というアドバイス
でした。深爪によつ
て爪が周囲の皮膚に刺
さり化膿したり、爪の
変形を起したりする
ので、指の先端よりや
や長めで、スクエアオ
フ(爪の角を残す)の
ヤスリかけを勧められ
ました。またヤスリも
往復ではなく、一方
(上から下)にかけ
ることで爪の根元への負
担を軽減させるそう
です。

厚生労働省は9月15
日、100歳以上の高
齢者が同日時点で前年
比9176人増の8万
450人となったと発
表した。8万人を超え
るのは初めてで、50年
連続で過去最多を更新
した。
同日によると、国内
の100歳以上の高齢
者は、1998年に1
万人を突破してから、
毎年約2千〜4千人の
ペースで増えていたが、
今年は9千人以上と大
幅に増加した。
第一次世界大戦の終
了。これは一例ですが、
参加された方は、今回
全員で歌う時間を設け
られていました。声を
出すと脳が若返ります
し、口を大きく開ける
ので表情筋も鍛えられ
るといふ良い効果を得
られるからだそうです。
人のため、そして自
己のためにも患者
ボランティア連絡会、
一度参加してみませ
んか。

盤から2年後の1992
年生まれが、約20
3万人と前年より約25
万人多いうえ、今年度
100歳となる20年4
月21年3月生まれは
4万人超が存命。一方
平均寿命が延び、健康
な100歳以上も増え
たことが要因と見られ
る。
男女別では、女性が
7万975人と88%を
占め、男性は9475
人だった。最長寿は、
女性がギネスワールド
レコーズ(英国)から
世界最高齢と認定され
ている117歳の田中
カ子(かね)さん(福岡
県)、男性は110歳の
上田啓蔵さん(奈良県
だった。*ちなみに福
岡県の100歳以上は
3524人。(9月15
日付読売新聞より)

**100歳以上
8万人超す**
最多更新、50年連続

「元気100倶楽部」活動一覧 (2020年9月現在)



「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

★元気100倶楽部ホームページ

<https://www.genki100club.com/>
会の目的や活動の紹介、イベントのお知らせ、入会案内などが掲載されています。
また人生百年時代ジャーナルのバックナンバーを見ることが出来ます。

元気100倶楽部

★元気100倶楽部 Facebookページ

<https://www.facebook.com/genki100club/>
イベントのお知らせ、活動の様子などが投稿されています。