

人生百年時代ジャーナル

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」

発行：元氣100倶楽部
〒812-0027
福岡市博多区下川端町3-1
博多マリパルインモール地下2階
「博多養生処」内
電話 092-282-6001
FAX 092-282-6002

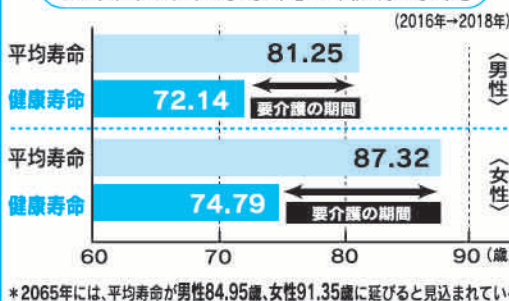
「人生100年時代」を生き抜く医療健康情報紙

フレイルを予防し元気に長生き

健康長寿講演会を開催/コホート研究の健康調査も実施

九大病院 池崎裕昭医師と原会長が講演

日本人の「平均寿命」と「健康寿命」



池崎裕昭准教授

日本人の平均寿命は別表のように世界トップクラスですが、周りの人の介護なしで過ごせる健康寿命はまだ70歳代半ばです。この平均寿命と健康寿命の差

栄養不足と筋力の衰えに注意

元氣100倶楽部主催の「健康長寿講演会」(九州大学病院総合診療科共催)が、10月10日(日)福岡市・馬出の九大病院百年講堂で開催されました。九州大学病院の池崎裕昭先生が「健康百寿を目指す先制医療」原会長が「私が実践する元気で長生きする方法」のテーマでそれぞれ講演。フレイル・新型コロナウイルスを含め貴重なアドバイスをいただきました。また、池崎先生が進められているコホート研究の健康調査も行われました。(以下、講演の要旨、4面に原会長の講演要旨)

の1つの要因が「フレイル」です。わかりやすく言うと、栄養不足と筋肉の衰えです。自分がフレイルかどうか、別表の判定基準でチェックしてみてください。ただフレイル(含む)と判定されても健康状態に戻ることが可能です。私は健康長寿には「ミトコンドリア」が大きく影響しています。日本人はビタミンDが不足しています。Dは体内で作られる数少ないビタミンの一つで、太陽(紫外線)を浴びることで簡単に吸収できます。ビタミンDは、大腸がんになりやすいという解析結果が出ていますし、新型コロナウイルスの重症化を防げるのではという海外発表もあります。ちなみにビタミンDを多く含む食品はキノコ、卵、真イワシ、紅サケなどがあります。ただ一日の必要量は干シイシイタケなら9個、卵なら5個なので、日光に当たる方が効率よく増やせます。

ミトコンドリアの効能

日本人はビタミンDが不足しています。Dは体内で作られる数少ないビタミンの一つで、太陽(紫外線)を浴びることで簡単に吸収できます。ビタミンDは、大腸がんになりやすいという解析結果が出ていますし、新型コロナウイルスの重症化を防げるのではという海外発表もあります。ちなみにビタミンDを多く含む食品はキノコ、卵、真イワシ、紅サケなどがあります。ただ一日の必要量は干シイシイタケなら9個、卵なら5個なので、日光に当たる方が効率よく増やせます。

チェック

「フレイル」チェック表

次の項目に当てはまるものはありますか？

- 1. 筋力(握力)が弱くなった
買い物の重い荷物を運びにくくなった など
 - 2. 移動能力(歩く速度)が低下した
横断歩道を青信号で渡りすぎるのが難しくなった など
 - 3. 体重が減少した
食事療法をしているわけではないのに1年間で4~5kg減った
 - 4. 疲れやすい
以前より疲れやすくなったと感じる
 - 5. 身体の活動レベルが低下した
趣味のサークルに出かけるのが億劫になった、家に閉じこもりがちになった など
- (※老年医学学会の評価法を基に改変)

上記5項目のうち、3項目以上当てはまるならフレイル、1~2項目が当てはまるならフレイルの前段階かもしれません！
※原会長長著「私が実践する元気で長生きする方法」より

私たちは、「福岡100」を応援します！

福岡100
パートナーズ

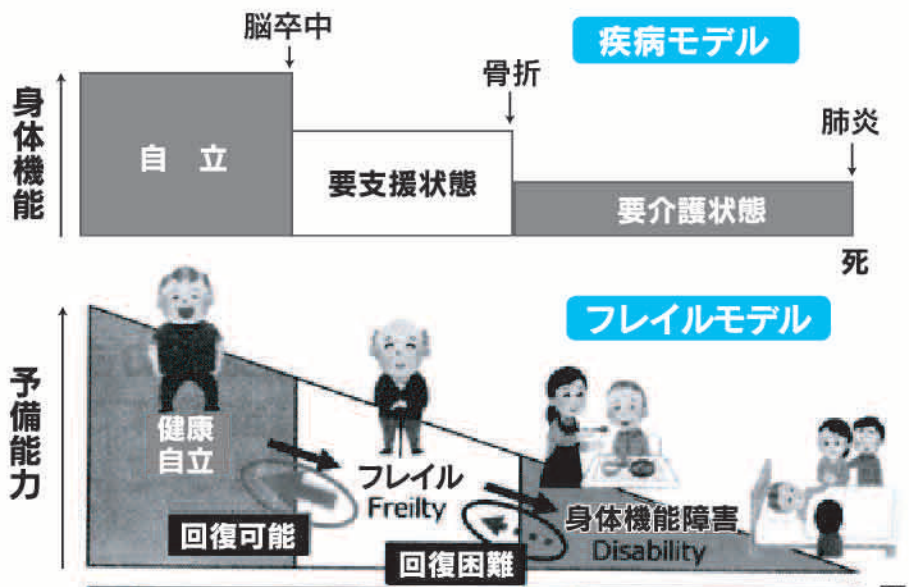
応援するパートナーです。

「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。

ミトコンドリア

総量で体重の10%
筋肉に最も多く含まれる
特に「遅筋」に多い
体内で最大のエネルギー産生の場
解糖系の代謝産物のピルビン酸やケトン体、脂肪酸を用いてATPを効率よく産生する**活性酸素種(ROS)の無害化**も行う
ヘム合成、CaやFeの濃度調整なども行う

要介護に至る「疾病モデル」と「フレイルモデル」



※葛谷雅文 日本内科学会 2015 より

足の筋力

立ち座り運動

ゆっくりイスに座るだけ

③ ドスンと腰を下ろさず、3秒くらいかけてゆっくり座る。腰を下ろすときは息をこらえないように。②~③を10~15回繰り返す。



NG ひざがつま先より前に出ないように。ひざが内側に入らないように。

② 自然な呼吸のまま、すっと立ち上がる。動作中は背中が丸まらないように。



① イスに浅く腰かけ、足は肩幅より少し開く。手は胸の前でクロスさせる。



長生きPOINT

ゆっくりした動作が筋肉に効く。筋肉が力を発揮した状態をできるだけ長く維持することで、負担が小さくても大きな効果が得られる。

目標 10~15回 x 2~3セット

足の筋力・バランス力・柔軟力・握力をチェック

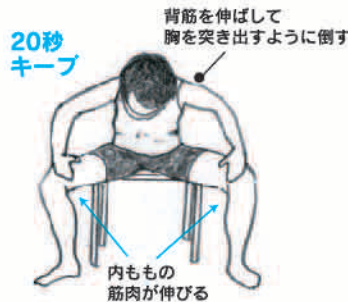
③ 20秒キープしたら、①の姿勢に戻る。



長生きPOINT

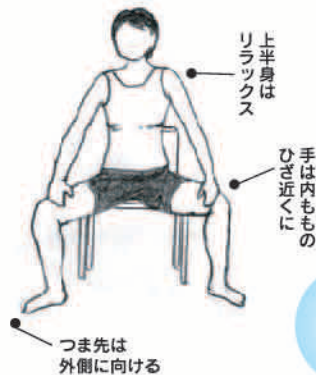
硬い股関節は危ない。歩幅が狭くなり、足が上がらなくなって、転倒リスクが高くなる。

② 手でひざを外側に押しながら、背筋を伸ばしたまま、反動をつけず上体をゆっくり倒して20秒キープする。



NG 背中を丸めて上体を倒すと、内ももの筋肉を伸ばしづらい。

① イスに浅く座り、足を横に開く。手は内もものひざ近くに置く。



柔軟力

イスに座って内もも伸ばし

硬くなりやすい股関節をほぐす

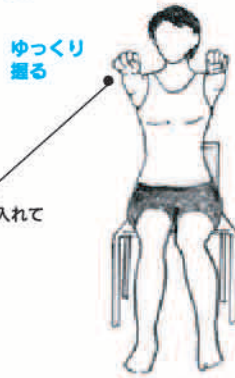
目標 20秒 x 2セット

動作中は息をこらえず、少しずつレベルアップ

③ 2秒かけて、ゆっくりこぶしを開く。②~③を繰り返す。

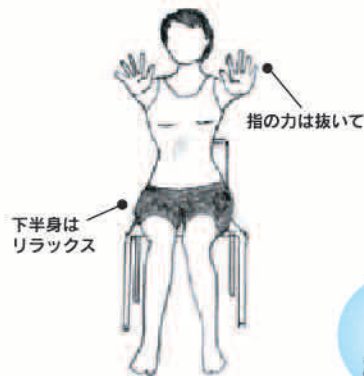


② 2秒かけて、ゆっくりこぶしを握る。



※指先に力を入れてぐっと握り、しっかり開くことで握力が強化される。

① イスに座り、手のひらを正面に向け、腕を前に軽く伸ばす。



握力

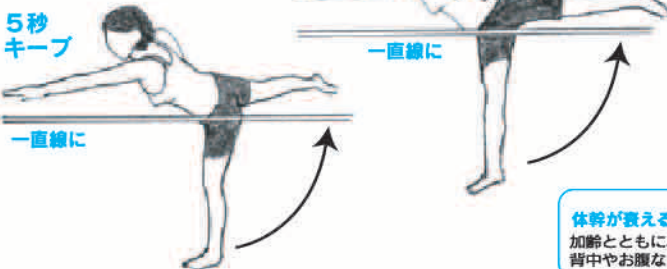
グーパー運動

ゆっくり握ってゆっくり開く

目標 50回 x 2セット

③ 左足を後ろに伸ばしながら、右手と左足ができるだけ一直線になるように上体を倒して、5秒キープ。

④ 左右を入れ替えて同じように行う。



長生きPOINT

体幹が衰えるとバランス力も低下。加齢とともにバランス力が衰えるのは、姿勢を維持する背中やお腹などの体幹の筋力の衰えも原因の一つ。

バランス力

5秒T字バランス

体幹の筋肉まで鍛える

目標 左右5秒 x 5セット

基本の「長生き部屋」メニュー例

バランス力 壁の近くかかと上げ 5秒かかと上げ

① 壁の近くに立ち、壁側の手で壁にふれる。



目標
左右5秒×5セット

長生きPOINT
バランスは第一に安全確認から転倒したときにケガしないように、足元が滑らないか、まわりに物を置いていないか、落ちていないか確認してから始める。

② 壁と逆側の足を軽く上げ、5秒キープする。



③ 足を下ろし、体の向きを変えて、もう片方の足も同じように行う。慣れてきたら壁から手を離して行う。



足の筋力 下半身を丸ごと鍛える スクワット

① 足を肩幅より少し開いて立ち、つま先を30度くらい外側に開く。手は胸の前でクロスさせる。



目標
10~15回×3セット

長生きPOINT
下半身の筋肉、全部に効くスクワットはお尻、太ももの前側、後ろ側、ふくらはぎなどの下半身の筋肉すべてに効き、強くする。

② 目線を前に向けたまま、後ろのイスに腰かけるようにお尻を突き出しながら、ゆっくり腰を下ろす。



NG ひざがつま先より前に出ないように。ひざが内側に入らないように。

③ もちが床と平行になるくらいまで腰を下ろしたら①の姿勢に戻る。②③を10~15回繰り返す。



握力 握力だけでなく前腕も鍛える ぞうきんしぼり運動

① イスに座り、折りたたんで丸めたタオルを胸の前で両手で持つ。



目標
持ち手を上下入れ替えて各10回

長生きPOINT
握力は前腕部からつくられる。手首からひじにつながつている前腕筋は、「握る」「投げる」「指を動かす」などの手の動きに欠かせない筋肉。

② ぞうきんをしぼるように、3秒かけてゆっくり内側にしぼる。



③ 手の力を抜いて①の姿勢に戻る。②③を繰り返す。手を上下入れ替えて、同じように行う。



※しぼるときは、指先に力を入れてしっかりしぼると握力が強化される。

介護初心者の悩みに応える

83歳の夫はアルツハイマー型認知症と診断されて9年、現在要介護2です。1型糖尿病のため、インシュリン注射が毎食前と寝る前の1日4回必要です。他にも尿管、前立腺の治療もしています。先日、夜中に外出して帰ってこられなくなり、警察に保護されました。私も病気がちなため、ひとりで介護は限界になり、施設入居を考えていますが、インシュリン注射がネックとなり入居可能な施設が見つかりません。看護師が常駐している有料老人ホームは入居費が高額でもとも払えません。

相談者 76歳 妻

介護経験者 私もまったく同じ思いをしました。私も妻の介護であなただけでなく同じ苦労を味わっています。

入居できる施設が少ない上に高額で悩んでいます

地域包括支援センター職員 施設の利用料を増やして帰ってこれなくなる等介護負担が大きくなっているため、変更申請をして要介護度をあげ、入居可能な施設の選択枚数を増やしましょう。費用負担が比較的軽い特別養護老人ホームの中には、看護師の勤務体制によって受け入れてくれる施設もあると思います。また、面会に行きにくくはなりませんが、もう少し遠方の地域まで範囲を広げる等、あなたの生活費が残る利用料で入居できる施設を探しましょう。

しました。今の日本では、認知症への対応に加え、医療面での対応が常時必要な人が入居できる施設はほとんどないことを思い知らされました。私の場合、ケアマネジャーの機転でこまめな有料老人ホームの短期利用で何とかしのぎました。あなたも周りの方の知恵でなんとか乗り切ることができることを祈らずにいられます。

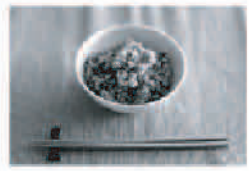
ケアマネジャー 医療面での対応が可能な在宅介護サービスを検討しましょう。訪問看護も利用できる看護小規模多機能型居宅介護(以下、看多機)や24時間対応可能な定期巡回・随時対応型訪問介護看護(注2)など、必要時看護師が対応してくれる在宅介護サービスの利用をケアマネジャーに相談してみましょう。(また、レスパイト入院や宿泊のサービス)も組み合わせることで在宅で介護負担の軽減を図る道を探りましょう。

介護施設 介護施設探しをしてみましょう。注1) 看護小規模多機能型居宅介護：医療依存度の高い人や退院直後で状態が不安定な人、在宅での看取り支援など、住み慣れた自宅での医療を支える介護保険サービス。主治医との連携のもと、医療処置も含めた多様なサービス(訪問看護、訪問介護、通い、泊まり)を24時間365日提供する。注2) 定期巡回・随時対応型訪問介護看護：介護職員と看護職員が連携し、通常の定期的な訪問はもちろん、24時間の連絡体制のもと、必要に応じて随時ご自宅を訪問します。注3) レスパイト入院：在宅で常時の医療管理および介護が必要な方を対象とし、期間を設けた入院の受け入れを行い、介護者の負担軽減(息抜き)を目指す仕組み。かかりつけ医、ケアマネジャー、訪問看護ステーションを通じて入院申請をする。注4) 介護医療院：2017年度末で廃止となった「介護療養型医療施設」に代わり、長期的な医療と介護の両方を必要とする高齢者を対象に、「日常的な医学管理」や「看取りやターミナルケア」等の医療機能と、「生活施設」としての機能を提供できる施設(介護療養型医療施設の全体廃止までは6年間の猶予がある)

注1) 看護小規模多機能型居宅介護：医療依存度の高い人や退院直後で状態が不安定な人、在宅での看取り支援など、住み慣れた自宅での医療を支える介護保険サービス。主治医との連携のもと、医療処置も含めた多様なサービス(訪問看護、訪問介護、通い、泊まり)を24時間365日提供する。
注2) 定期巡回・随時対応型訪問介護看護：介護職員と看護職員が連携し、通常の定期的な訪問はもちろん、24時間の連絡体制のもと、必要に応じて随時ご自宅を訪問します。
注3) レスパイト入院：在宅で常時の医療管理および介護が必要な方を対象とし、期間を設けた入院の受け入れを行い、介護者の負担軽減(息抜き)を目指す仕組み。かかりつけ医、ケアマネジャー、訪問看護ステーションを通じて入院申請をする。
注4) 介護医療院：2017年度末で廃止となった「介護療養型医療施設」に代わり、長期的な医療と介護の両方を必要とする高齢者を対象に、「日常的な医学管理」や「看取りやターミナルケア」等の医療機能と、「生活施設」としての機能を提供できる施設(介護療養型医療施設の全体廃止までは6年間の猶予がある)

私が食べているもの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。



私が食べているもの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。



私が毎日心がけていること

- 毎日目標を立てて歩く
1日**7000歩**
8000歩程度
- 階段をつかう
- 長時間座っていないで時々立ち上がる
- 自宅でできる**下半身運動**

私が食べているもの②

おかずは肉か魚かにかかわらず、
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。



私が毎日心がけていること

- 睡眠時間は6~7時間程度
- 熟睡する方法
★日中体を動かす
★眠る前にお風呂に入る

- 入浴⇒体温を1~2℃上げる
- 寝る時に⇒体温が下がる
- 寝つきが良くなり熟睡



原 寛会長

私が実践する元気で長生きする方法

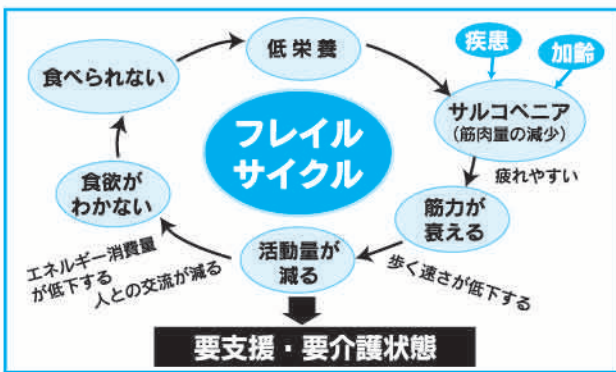
「食事」と「運動」と「睡眠」

日本は世界で最も高い高齢化率で、トップクラスの長寿国になりました。しかし、70歳を過ぎると90%がフレイルになり、平均寿命と健康寿命の差が男性で9歳、女性だと12歳もあります。この健康寿命をいかに延ばすかが人生百年時代の課題になっています。私たちは元氣100倶楽部の会員は、フレイルサイクル(下図)に陥らないようにしなければなりません。左図は日頃から私が実行している健康長寿法です。

また、認知症予防のため、▼パランスの良い食事▼週に3回以上の有酸素運動▼計算・読み書きなどの脳トレ▼人との交流▼趣味・外出など生活を楽しむ▼などを心がけてください。

悪い習慣改善を

- 私たちは一生のうちに、さまざまな病気にかかります。その大部分は習慣病です。
 - 長年の悪い生活習慣が、病気を引き起こす原因となっています。
- ①食事のとり過ぎ
 - ②運動不足
 - ③睡眠の質の悪さ
- ご自分の生活習慣はいかがですか？



「元氣100倶楽部」活動一覧 (2021年11月現在)



「元氣100倶楽部 活動」【問合せ】本部事務局 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	天神周辺 (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：案内参照
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
元氣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

「元氣100倶楽部 サークル活動」【問合せ】博多サロン事務局 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。
博多まち歩き倶楽部 講師/松田 一朗	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
プレミアムKIMONO 着付け教室 講師/田中富美子	毎月 第4土曜日 ①13:00~14:55 ②15:05~17:00	博多養生処	自分でできる着物の着付けのポイントを学べる教室 都合に合わせて何回でも参加可能(用意する物は申込時に説明 購入前の相談受可能 販売は無し) 参加費：1回につき500円 定員：各回5名(要予約)

★元氣100倶楽部ホームページ
<https://www.genki100club.com/>

元氣100倶楽部



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できます。

★元氣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。