

# 人生百年時代ジャーナル

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  
[博多養生苑]内 博多サロン  
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」

「人生100年時代」を生き抜く医療健康情報紙

## 原 寛会長の提案

私たち「元氣100倶楽部」は、人生100年時代を、100歳まで元気に生き抜こうという「目標」を掲げて出発しました。私自身は5月にやっと、90歳の山にたどり着き、次なる頂(100歳)をめざして新たなスタートを切りました。世界有数の高齢大国・日本を改めて考えたとき、中心となるのが今年(2022年)から後期高齢者(75歳)の仲間入りをする「団塊世代」です。

ところで、元氣に80歳、90歳を迎えるためには、特に70代の過ごし方、心構えが重要とされています。しかし、近年は新型コロナウィルスの流行で、社会全体に自粛ムードが広がり、家で閉じこもりを強いられる生活が続いています。特に高齢者の場合、お出かけ機会の減少・意欲の低下が、体の老化・脳の機能の衰えにつながり、将来の健康寿命に大きな影響を与えます。

そこで、会員の皆さん始め高齢者の方々が、どうしたらアクティブな生き方ができるか、話題の本や新聞を参考に一緒に考えてみたいと思います。また、皆さんからのアイデアも広くお寄せいただき、倶楽部としても会員の交流の輪をさらに広げていきたいと思いますので、よろしくお願いたします。



原 寛会長

## 活動の場、交流の輪を 広げるアイデア募集

【日野原先生と「新老人の会」】  
日野原重明先生との  
お付き合いは、平成元  
年(1989)医療現  
生が「新老人の会」を  
に、私も感銘を受け翌  
年(1990)に立ち上  
げられ、平成29年(2017)日野原先生が100歳で逝去された後は、先生のご遺志を受け継いで翌年、新しく「元氣100倶楽部」を立ち上げて、高齢者を元気にすべく活動を続けています。

場での音楽療法が縁で、立ち上げられ、「日本」全国第1号として私の病院(原土井)にはこれから急速に老人九州支部を設立しました。

## 高齢者が陥りやすい悪循環



- ### 日常生活で脳を鍛える工夫
- 新しい料理に挑戦する
  - いつもと違う店で食事をする
  - いつもと違うジャンルの本を読む
  - テレビの報道が正しいか調べる
  - 人を笑わせようとする
  - 多数派の意見と違う意見を考える

「元氣100倶楽部」の使命  
最近の高齢者の健康、生活習慣に関する書籍や新聞を読むと、アクティブな生き方を推奨するものが多くあります。

## 高齢者の活躍支援の事例

東京都練馬区	セミナーを開催し、現役時代に培った技能・知識を活用した就労を促す
東京都国分寺市	介護支援の活動実績に応じて年間最大5000円分のポイント付与
群馬県富岡市	半日2000円の有償ボランティアとして富岡製糸場の観光客をガイド
鳥取県	人材が不足している介護現場で、助手として職員の補助業務を担う
兵庫県南あわじ市	ボランティア活動の実績に応じて地域商品券に交換できるポイント付与

元氣なシニアに出番と居場所  
元氣なシニアの活躍の場が福岡でも広がるように、「元氣100倶楽部」も行政と連携しながら、力を合わせて頑張っていきたいと思います。

### 70代の生き方が健康長寿のカギ

① 自分に力のあることを前向きに行動して生きる条件として、弱点は後ろに沈める

② 何でも前向きに行動する

③ 情熱を持って生き、クールな自分を抑える

④ 社会活動、文化活動に興味を持ち、そのほかの活動に参加する

### 元氣シニアに出番と居場所

元氣で過ごしたいと考えている高齢者が活躍する一歩と居場所づくりが各地で進んでいます。健康維持にとどまらず、使命や責任を意識してもらうことで、充実感があり、意欲的な生活を送れるという好循環を目指しています。

### 私たちは、「福岡100」を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社会の実現を目指す福岡市の取組を応援するパートナーです。

### 倶楽部として取り組むべき課題

足腰が弱り、70代から進むといわれる認知症も大いに懸念されます。当倶楽部では、5月に「健康長寿フェア」を3年ぶりに開催しましたが、積極的に会員の交流の場や社会参加の機会を増やしていくかなければと考えています。

例えば、▽納豆・タマゴなど安価な栄養食品をメインにした健康食堂の開設、▽紙コップの鉢植えで観葉植物を育てる「テーブル栽培」、▽会費で畑を借りて野菜づくり▽流木・石など漂流物を利用してアート活動▽買い物袋の代行業務といったことが考えられます。

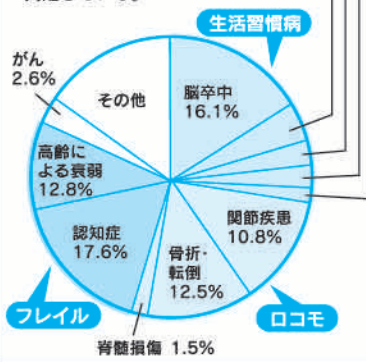
この他に、▽こういう活動がしたい▽こんな仕事ができる▽こんなことを事業化してみたい、など、会として、また個人としてやって欲しいこと、やりたいことを、ぜひ私宛てまたは事務局までお寄せいただきたい。元氣で長生きするため、みんなで知恵と力を出し合ってアクティブな生活を送りましょう。皆さまのアイデアをお待ちしています。

### 介護が必要になった理由

※厚生労働省2019年国民生活基礎調査から

※「フレイル」は、ほとんどの要介護の要因に関連している。

視覚・聴覚障害 1.4%  
 糖尿病 2.5%  
 呼吸器疾患 2.7%  
 心臓病 4.5%



生活習慣病

▽要介護状態になるリスクが、健常者の約4倍と高い

万人いると推定される。国内に65歳以上で371万人いると推定される。

一方フレイルは、日別に普及啓発活動を行ってきたが、メタボに比べると国民の知名度は今ひとつ。しかし必要になる原因の半分以上はロコモとフレイルが占め(円グラフ参照)、健康寿命を延ばすためにはこれらの克服が欠かせない。

また両者には、

老化に伴い、心身の働きが弱る「フレイル」。立ったり歩いたり困難になる「ロコモ(ロコモティブシンドローム)」。運動器症候群」。要介護や寝たきりの原因となるこれら2つの状態を予防しようと、国内の医学会が連携して啓発活動に動き始めました。今回はフレイルとロコモの違い、連携が実現した背景などを紹介します。(7月22日付読売新聞を参考に編集)

### 知名度アップ狙って啓発活動

ロコモは2007年、コモ度3)の40歳以上 本老年医学会が4年に日本整形外科学会が提唱したもので、関節や筋肉、神経などの「運動器」が衰えて、立つ・歩くの移動機能が低下した状態を示す。社会参加に支障をきたす「ロコモ」と推定される。

## フレイル・ロコモ 医学会連携

### フレイル・ロコモ克服のための医学会宣言

1. フレイル・ロコモは、生活機能が低下し、健康寿命を損ねたり、介護が必要になる危険が高まる状態です。
2. フレイル・ロコモは、適切な対策により予防・改善が期待できます。
3. 私たちは、フレイル・ロコモ克服の活動の中核となり、一丸となって国民の健康長寿の達成に貢献します。
4. 私たちは、フレイル・ロコモ克服のために、国民が自らの目標として実感でき実践できる活動目標として「80 GO (ハチマルゴ)」運動を展開します。

### 80団体が参加

要医学会の多くが参加した。対策会議では、7月からシンポジウムやセミナーなどの啓発活動を、2年間にわたって展開していく。

宣言の中で、「若者も含む広い年齢層で、運動器の軽い機能低下がまずロコモとして表れ、その中から徐々に重症化し、高齢者ではフレイルに至る」と、日本外科学会、内科学会、精神神経学会が両者の関係性を解説し、両学会など、国内の主な名を連ねる80団体には、

### 80 GO 80歳になっても歩いて外出できる運動

対策会議では、▼スポーツなどの運動と健康的な食生活の両方を、若い世代から生活習慣として取り込む▼医療・介護・福祉の多職種が連携して、フレイル・ロコモ対策に取り組む体制の整備を支援する。などの方策を掲げ、80歳になっても歩いて外出できる「80 GO (ハチマルゴ)」運動を展開する、とした。

80歳で目標とする歩行速度の目安は10秒で11メートル。この速度を下回る人は10年後に要介護になる恐れが高いという。

### コロナで自粛 心と体に影響

その一方で、同大は2020年1月から1年間、高齢者が豊山町で、運動や料理教室などに参加する生涯学習プログラム「健康長寿大学」を実施。50人が参加した。終了後は、参加者の有志で「サロン」を発足させ、約20人が毎週1回、運動や脳トレなどを実践している。

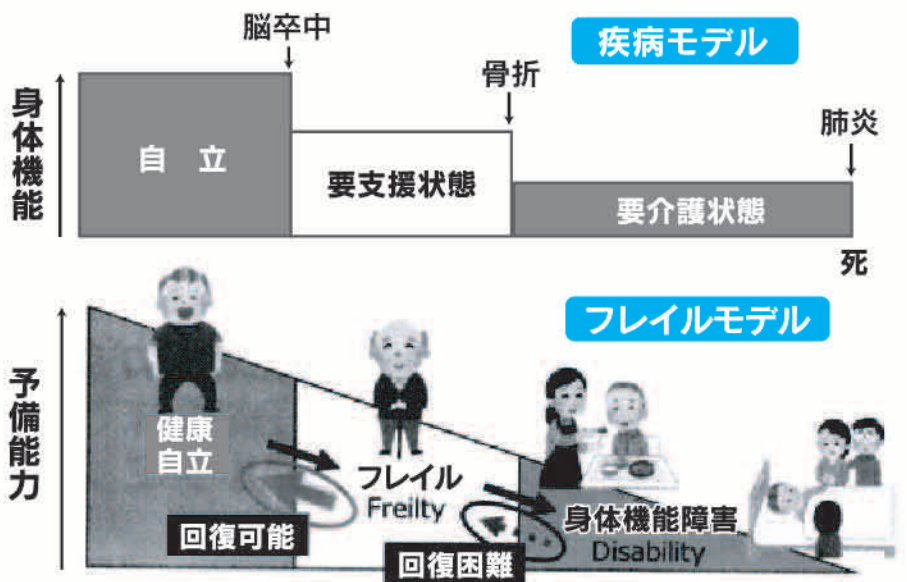
### 意識的に運動継続で効果

サロン代表の一人、鈴木多美子さん(73)は、昨年10月の同大による体力測定で、コロナ前より筋肉量や持久力、握力が向上していた。

コロナ禍による行動制限がある中でも、高齢者が意識的に運動などを継続することで、健康を維持向上することができる——という好例だろう。

日本医学会連合作業部会の代表の一人である東大名誉教授の大内潤哉(やすよし)・虎の門病院顧問(老年病学)は、「超高齢社会の日本で健康寿命を延ばすためには、フレイルとコロナの克服に医学界、産業界、行政、国民が一丸となって取り組む必要がある」と話している。(7月22日付読売新聞より)

### 要介護に至る「疾病モデル」と「フレイルモデル」



### 「フレイル」チェック表

- チェック 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き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

(米国老年医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!

※原寛会長著 「私が実践する元気で長生きする方法」より

### 「老いは成長」と捉える

●歳をとると寝つきが悪いうえに、眠りも浅くなる。

↓

若い頃のようにたくさん眠らなくても、病気になる体には「成長」した。

●たくさん食べられない脂っこいものが胃にもたれる

↓

「消化にいいものを適量食べよう」。健康に対して敏感になった体からのシグナル。

### 「貝原益軒」に学ぶ



●「損軒」から「益軒」に改名

貝原益軒は福岡藩の儒学者で、藩の学問の総責任者として70歳まで働き抜かれます。富仕えから解放された後は、これからは好きなことだけで人生を楽しむと、名前を益軒と変えて著述業に専念。当時としては超高齢の84歳まで長生きしました。

●老人の生き方

益軒は代表作の「養生訓」に、「老人は一日をもつて十日とし、日々楽しむべし。一日もだに暮らすべからず」と書いています。何をしようか迷っている時間があつたら、見る前に跳んでみるのも悪くない。若い頃と違って、跳んだところで距離はたかが知れています。誰も無謀とは言わないはずですよ。

### キーワードは「頑張らない」「無理しない」

●何事も「腹六分」を心がける

「腹八分」は、満腹になるまで食べずに控えめにしておくという意味ですが、シニアはさらにここから一分～二分を引いて、何事も六分～七分で留めておくのが、元気に80歳、90歳を迎えるための極意のひとつです。

現役時代のように何事にも全力投球するのはなく、「夜は必ず8時間眠らなくても、たまには睡眠時間を削って好きなことをしてもいい」、「部屋は片づいているし、ホコリもないから今日は掃除をサガってもいい」にすれば、自由な気持ちになって心もずいぶん軽くなるでしょう。

●検査数値に一喜一憂しない

健康面では、検査数値にあまり神経質にならないほうが良いと思います。もちろん、明らかに異常な数値が出たときは迅速に対処しなければなりません。血圧など正常値からほんの少しハミ出しているような場合は、一喜一憂する必要はありません。体調をコントロールできているなら、それ以上頑張る必要はありません。

### 「いいかげん」はシニアの特権

●自分に合った「良い加減」

現役時代、いいかげんはネガティブな言葉でしたが、シニアとなった今、自分で自分を評する「いいかげん」はこの先を生きていく上で必要な素養です。

朝、何時に起きようとOK、頑張らなくてもOK。いいかげんのキーワードは「自分を許す」ことではないでしょうか？自分に合った「いいかげん」を見つけてください。

●「のんびり」と「ダラダラ」の違い

いいかげんは、あくまでも「良い加減」でこそ意味があります。「のんびり」はのびのびと、ゆったりしているさま。一方「ダラダラ」は決まりなく長々と続くさま。この意味を理解して取り違えないようにしてください。

案ばかりしていると、脳も体も怠けグセがついてしまいます。特にテレビをダラダラ見るのは気をつけて、お目当ての番組を見終わったらテレビを消すことも大切です。

\*「おだやかに元気に80歳に向かう方法」(保坂隆・西崎知之著/明日香出版社)を参考に制作

長引くコロナ禍で、高齢者施設では98%前後が面会制限を実施しており、入所する認知症高齢者の80%で認知機能の低下がうかがえることが、広島大学と日本老年医学会による研究グループの調査結果から分かった。

調査は、研究グループが2020年6～7月と、21年10～12月に、全国老人福祉施設協議会、日本認知症グループホーム協会などや、

日本介護支援専門員協会の会員を対象に、軽度・中等度・重度の認知症高齢者について実施した。241人から回答を得た。

研究グループでは、施設の判断に委ねるだけでなく、どのような条件なら制限の緩和が可能かについて、国や自治体が一定の基準を示し、指摘している。

◆

「外出制限」(95.5%)や「施設への泊ラ」(93.7%)、「共同スペースの利用制限」(47.3%)は、21年調査より低下していることがうかがえる。

「認知機能の低下」(72.3%)、「歩行機能の低下」(61.9%)は、20年調査より低下していることがうかがえる。

「身体活動量の低下」(10.6%)は、20年調査より低下していることがうかがえる。

「家族・友人の面会」などの外部との交流については、4割の施設が制限を緩和していることが調査で明らかになった。

調査を行った広島大学

### 行動制限で認知機能低下8割

感染防止対策として施設が行っている行動制限は、(家族・友人)の面会制限が、97.8%の施設で実施されている。一方、行動制限の長期化は、施設に入所する軽度・中等度・重度の認知症高齢者の認知機能や、身体機能を著しく低下させていることがうかがえる。

◆

「家族・友人の面会」などの外部との交流については、4割の施設が制限を緩和していることが調査で明らかになった。

調査を行った広島大学

### 我が家の8050問題

介護初心者の悩みに応える

3年前、遠方に住む義母(82歳、要介護1)の様子が変わったと同居している義弟(55歳)から連絡があり、呼び寄せて検査を受けると認知症と診断されました。1年後、義母がどうしても家に帰りたいと訴えたので、一時的のつもりで帰省してもらいましたが、義弟がコロナ禍を理由に「うちに戻そう」としません。尿失禁もあるらしく、介護も大変になってきているようですが、「介護は家族ですもの」と介護保険などのサービスも拒否します。義弟は昔から不安定な就労で、この数年間無職です。義母だけ、または一人ともこちらで同居しようかと誘いますが、拒否されます。義母のご心配です。相談者(60歳代・長男の嫁)

世話人 お義母様の今の状態を確認しましょう。お義母様のことが心配ですね。お義母様にとつて住み慣れた実家での暮らしは気ままに過ごせて気楽なのだと思いますが、一方でイレが上手くできない等、日常生活で不自由を感じていることがあるかもしれません。ご主人とふたりで実家に帰り、今の暮らしを確認しましょう。その上で、お義母様に困っていることはいくつか、どんな暮らしを望んでいるのか等をゆつくり聴いてみましょう。一方的でもいいからと、もう一度あなたの方に行くことも、ご主人から提案してもらいましょう。

男性介護経験者 義弟さんの気持ちを聞いてみましょう。私も義弟さんと同じ思いで、母の老いをなかなか受け入れることができません、人の助けを借りると甘えてますます弱ってしまうと思込んでいました。仕事が見つからないことや、経済的なこと、今後のこと等のいろんな不安が入り混ざって混乱していた時に、兄弟と話をして問題を整理することができました。連方で大変だと思いますが、まずは兄弟でじっくり話をしてもらいましょう。お義母様との暮らしをどう考えているのか等、義弟さんの気持ちを聞いてみましょう。

ケアマネジャー 地域包括支援センターに相談しましょう。介護保険のサービスを拒否され、第三者の目が入っていない状況なので心配ですね。お義母様のお住いの近くの地域包括支援センターに相談し、認知症初期集中支援チームに依頼してもらいましょう。ヘルパーやデイサービスには抵抗があるかもしれませんが、訪問看護の利用から始め、健康管理や失禁の状況を把握してもらったり、義弟さんの身近な相談相手になってもらうところから始めてみましょう。時間がかかっても、閉鎖的な環境を変化させ、すこすこサービスの種類を増やせるような働きかけをお願いします。サービス利用料の支払いをあなたたち夫婦することも検討してみてください。

社会福祉士 ご夫婦で相談窓口に行き支援につなげましょう。義弟さんのこととお義母様のことも気がかりですね。8050問題には「ひきこもり」「介護」「生活困難者」といった多分野にまたがる課題解決が必要で、どの窓口にも相談したらいいのかわかりにくいのが現状だと思います。改正社会福祉法が2021年4月に施行され、市区町村の相談支援体制を強化し、窓口を一括するなどの包括的に対応できる体制作りをするようになっていきます。その他にも地域包括支援センターや生活支援相談センター(生活困窮者自立支援制度)等の窓口があるので相談してみてください。

※8050問題：80代の親と50代の子ともが同居した生活で孤立し、生きることに行き詰まる問題

「ほろほろ」より

◆

「家族・友人の面会」などの外部との交流については、4割の施設が制限を緩和していることが調査で明らかになった。

調査を行った広島大学

## 高齢者の誇りを ノブレス・オブリージュ

位高ければ、務め重し  
(フランスの格言=地位と役割は誰でもある)

※冒険野郎の開高健が好きだった言葉で、よく言っていた。

## シルバーパワーの矜持をもって生きよう



丸山孝一名誉教授

85歳の丸山氏は、  
▽命への関心(生と死・人間の育など)、▽心の問題(喜怒哀楽・価値・善悪の判断など)まで普遍的か・相対的か、人間(パーソンの)の論を展開。



丸山名誉教授の講演が行われた7月例会の会場

「元気100倶楽部」の7月例会が、10日(日)福岡市・天神で開かれました。今回は九州大学名誉教授の丸山孝一氏が、「命・心・文化」と「文化人類学の視点から」と題して講演され、「高齢者として誇りをもち、人のために何かやりましょう」と呼びかけられました。このほか、原土井病院企画室・局千恵子室長からの介護相談窓口の紹介や、倶楽部の活動・サークル案内などがありました。(以下、講演の要旨)

### 相互依存の中の生き甲斐

自己中心な行動  
社会的存在としての人間  
相互依存関係  
人は何のためにボランティアするのか  
ギブ アンド テイク?  
情けは人のためならず?  
「人は本来弱いものである」、  
だから……

互依存の中の生き甲斐(仮)について、文化人類学者の視点から自らであり、人はそれぞれ

語源は、ヘルソナ(仮面。この世は「劇場」とアドバイスした。

### 高齢社会における 高齢者の立ち位置

健康であること  
経済的安定  
社会的安定  
心理的安定、安心  
自発性の発揮と自信の確立  
シルバーパワーの矜持  
矜持(自分の能力を信じて誇ること)

## 命 生命として生まれ人間となる

健康維持の技術  
長寿願望と実現のための技術  
環境への適応  
環境を整え、食料獲得の工夫(文化)  
治療と予防医学(呪術、医療、医学)

## 心 人生における喜怒哀楽

人生は生きて 楽しいか?  
長生きしたいか?  
苦しいか?  
悲しいか?  
  
楽しいことは最大に!  
嫌なことは最少に!

## 文化 この用語の2つの使い方

- ①文化はいいもの、憧れ、教養、理想  
例:文化の日、文化的な生活、(新聞の)文化欄
  - ②文化とは一定の社会の行動様式  
例:生活習慣、良いものもある実態、現実
- 理想と現実の2つの意味

## 「元気100倶楽部」活動一覧 (2022年9月現在)

「元気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 11:00~12:30	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】博多サロン事務局 092-282-6001(博多養生処内) (※)は要予約

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 火曜日 14:00~15:30頃 日程はお問合せください	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/田中高美子 (※)	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)
「新百人一首」かるた会 講師/小柳左門 (※)	偶数月 第3日曜日 13:00~14:00	博多養生処	毎回、「新百人一首」より抜粋した和歌を学び理解を深めた後、かるた会を行います。参加費:500円 定員:10名程
音読の会 講師/長村恵子 (※)	毎月 第4火曜日 13:30~14:30	博多養生処	詩や物語の音読を楽しむ会。脳活や口くう機能の改善効果も。参加費:500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できます。

元気100倶楽部

検索

### ★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。