

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」(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」

高齢者活躍社会をめざして

～10月8日に九州大学医学部百年講堂/医学講演、シンポジウム、健康チェックなど多彩に～

元氣100倶楽部「健康長寿フェア2023」を開催

元氣100倶楽部(原会長は、10月8日(日)福岡市東区馬出の九州大学医学部百年講堂で、第4回「健康長寿フェア2023」を開催しました。今年度は「高齢者活躍社会の実現をめざして」をメインテーマに、「福岡100プロジェクト」を進める福岡市の荒瀬泰子副市長の講演を皮切りに、九州大学大学院医学研究院の久山町研究の実績報告および、久山町研究に学ぶ健康長寿のシンポジウム。さらに昨大好評だった「90代元氣サミット」や南雲吉則医師の特別講演、50代以上のメンバーによるチャ(応援)ダンスも披露されるなど、多彩で充実した会となりました。(以下、講演の要旨・開催レポート)



原 寛会長

原会長の「こうしたら健康長寿になれるか、今日一日しっかりと学んでください」という挨拶に続き、来賓の大河昭恵福岡県副知事と、九州賢人会議所の松尾新吾会長(九州電力特別顧問)が挨拶。

原会長は「元氣100歳の処方箋」91歳以上の高齢者一人一人が健康データを紹介しながら健康長寿のポイントをアドバイスしました。今年9月18日現在、高齢者人口は3623万人で、29・1%と過去最高を記録、80歳以上は1259万人で、高齢者一人一人が健康データを紹介しながら健康長寿のポイントをアドバイスしました。今年9月18日現在、高齢者人口は3623万人で、29・1%と過去最高を記録、80歳以上は1259万人で、高齢者一人一人が健康データを紹介しながら健康長寿のポイントをアドバイスしました。今年9月18日現在、高齢者人口は3623万人で、29・1%と過去最高を記録、80歳以上は1259万人で、高齢者一人一人が健康データを紹介しながら健康長寿のポイントをアドバイスしました。



生涯現役をめざす91歳の4氏が登壇した90代元氣サミット

師の令和養生訓」のテーマで基調講演を行います。半面、「百歳まで生きたい」という人への気をつけ元気に活躍できる社会をめざさな

91歳医師・原寛会長が「令和養生訓」講演

10人に1人となっている。に気をつけ元気に活躍できる社会をめざさな。血中の99%は毛細血管を維持するために欠かせないタンパク質「納豆

90代元氣サミットには、原会長(91)をはじめ、牛房良嗣氏(91)志免町議会議員)、中西勲氏(91)歯科医院理事長、穴井元昭氏(91)株式会社CRC総合研究所指導監督)の4氏が登壇、それぞれ健康の秘訣などを語られました。(主な発言内容)

90代サミット

現役4氏が元氣の秘訣

7期目に入りましたが、まだまだ健康です。町民の小さな声を町政に生かすことを元氣の源に、これからも頑張りたいです。

孫を含めて11人の家族を始め、73歳までシテイマラソンに出て、今は一日1万歩を歩いてます。高齢者が元氣だと日本が明るくなりま

私はずっと健康だつたわけではない。若い頃は肝炎に悩まされた。高齢期に入ってからガンにもかかりましたが、早期発見で治り、こんなに元氣にしています。

主眼を取り組むの一つが「認知症フレンドリーシティ」プロジェクトです。認知症と

福岡100 何歳でもチャレンジできる 未来のまちへ

福岡市は2017年から、何歳でもチャレンジできる未来のまちへ「福岡100プロジェクト」を進めています。「ひと」と「まち」どちらも幸せになれる



荒瀬泰子副市長

何もしないと老化は進みます

血管は減る一方で、100歳まで元氣で生きるための秘訣は運動▽食事▽睡眠▽社

何歳でも活躍できる福岡市に 荒瀬副市長が招待講演

福岡市は2017年から、何歳でもチャレンジできる未来のまちへ「福岡100プロジェクト」を進めています。



会場を明るく元気に盛り上げるチアガール「グランチア」

50代からのチアダンスチーム「グランチア」は「何歳からでもチャレンジできる」「同世代・次世代をも応援(チア)をモットーに、2018年に結成され、福岡市を中心に活動している。昨年11月に横浜で開催された「シニアチアフェスタ」の全国大会で受賞するなど活躍中。

主催：元氣100倶楽部
共催：九州賢人会議所 アクティブシニア交流会
協力：命の食事
後援：福岡県 福岡市 福岡県高齢者能力活用センター 福岡県慢性期医療協会 RKB毎日放送



来賓の松尾新吾・九州賢人会議所会長



来賓挨拶をされる大曲昭恵・福岡県副知事



あいにくの小雨のなか、次々と来場受け付け

健康長寿フェア フォトレポート

10月8日に開催いたしました元気100倶楽部の「健康長寿フェア2023」は、小雨の降るあいにくの天気でしたが、約650名の方々にご参加いただき、無事終わることができました。すべての関係者の皆さまに感謝申し上げます。

このページでは、当日のイベントの流れを写真でご紹介しました。最後に、改めてありがとうございました。来年はさらに楽しい健康長寿フェアにしたいとスタッフ一同考えております。どうぞよろしく願いたします。

(元気100倶楽部事務局)



南雲吉則医師(左)と健康商品プレゼントのジャンケン大会は大賑わい



会場では次々と健康長寿に関する医学講演が続き、熱心に聞き入る姿が



原会長が推薦する「健康長寿食」のメニューが、今回初めて並べられ関心を集める

多彩で充実の内容に元気がアップ

恒例の健康相談コーナーでは、血圧などの健康チェックを受けたり質問が



荒瀬泰子・福岡市副市長とグランチアのメンバーたち



チアガールたちが会場に下りてきて、場内也大盛り上がり



イベントを支えてくれたスタッフ



昼休みや空き時には、希望者が殺到して一時は満席状態に



南雲吉則医師

今年68歳になりました。人生を振り返ってみると、毎年がん患者が増えています。その上前に群馬の病院で乳児10人が集団下痢する事故が起きました。...

約3年間にわたって日本中が恐怖にさらされてきた新型コロナウイルスが、今年5月、やっと2類から5類に引き下げられました。嬉しいような、まだ不安なような、それが皆さんの本音ではないでしょうか？

コロナ5類で どうなる？ どうする？ 病気に負けない体づくり

ミトコンドリア 外膜、DNA、クリステ、電子伝達系、内膜。総量で体重の10% 筋肉に最も多く含まれる 特に「運動」に多い...

池崎裕昭准教授の講演写真。池崎裕昭准教授

「健康長寿」は70歳代半ばです。この平均寿命と健康寿命の差が「フレイル」の要因か「フレイル」(虚弱化)つまり栄...

「フレイル」チェック表 1.筋力(握力)が弱くなった 2.移動能力(歩く速度)が低下した 3.体重が減少した...

Dr. ナグモの ベスト5発表 これが本物だ 1.クリルオイル 2.紫外線・ビタミンD 3.糖質制限...

健康長寿法 ベスト5 1.クリルオイル 2.紫外線・ビタミンD 3.糖質制限 4.育毛治療 5.水

- 社会福祉法人財団 池友会 福岡和白病院 医療法人 博仁会 福岡リハビリテーション病院...

- ◆命の食卓 [南雲先生推薦商品] (協力) ◆シャボン玉石けん株式会社 (協力) ◆アルフレッサヘルスケア株式会社 (協力)...

ご協力いただき有難うございました