

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
博多リバレインモール地下2階
「博多養生苑」(博多サロン)
電話 092-282-6001
FAX 092-282-6002

高齢者に多い不整脈とその対策

心臓のつくりと働き/不整脈とは/心房細動にご用心

原土井病院・丸山徹副院長が講演 3月例会

「元氣100倶楽部」の3月例会が、3月10日福岡市・天神で開かれました。原土井病院の丸山徹副院長が「高齢者に多い不整脈とその対策」のテーマで講演。▽心臓のつくりと働き▽そもそも不整脈とは▽心房細動にご用心▽デバイスが活躍する不整脈▽について、わかりやすく解説していただきました。ちなみにデバイスとは、ペースメーカーのように体に挿入する医療機器のことです。また、最近増えてきたスマートウォッチ外れについてもお話がありました。



丸山徹副院長

心臓は全身の血液循環の中心でポンプとして働いており、安静時でも1分間に約5Lの血液を送り出しています。また心臓は電気で動いて、電気が規則的に走っています。不整脈は心臓のリズムの乱れで、心房の不整脈、心室の不整脈、など色々な種類があります。ストレスや緊張で頻脈を伴う動悸、胸

心房細動は年齢とともに増加傾向

でも不整脈は現れます。が、電気系統の異常に よる場合は、ペースメーカー。心房細動は年齢とともに増加し、現在も増加傾向にあります。心房細動があると、脳卒中や心不全、認知症になりやすく、そのために寝たきりになることがあります。早期に発見することが大切

で、日ごろから自分の脈をチェックすることをお勧めします。最近では、スマートウォッチによる健康管理が注目され、大都市圏ではスマートウォッチで外れが広がっています。有用性の反面、計測データの正確さ、プライバシー、コストが課題です。心房細動のリスクを事前把握できます。

「心房細動」の症状とは



心房細動の症状は、慢性化すると消失する場合があります。しかし心房細動自体が治ったわけではありません。(発作性心房細動が慢性心房細動になっただけです)



「心臓病読本」を出版しました。心臓の仕組みと働き、高齢者の心臓病・ペースメーカー治療など、わかりやすく解説してありますので、関心のある方は一度読んでみてください。A4判、121ページ。

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」の取り組みを応援するパートナーです。

講演まとめメッセージ

- 不整脈には自覚症状があるものとなないもの、治療が必要なものとそうでないものがあります。病院でよく相談しましょう。
- 心房細動は見つけにくい割に恐い不整脈です。最近では心房細動の検出も治療も大きく進歩しています。
- 命に係わる不整脈（心室頻拍・心室細動）にはデバイス治療が広がっています。
- テクノロジーの進歩でスマートフォンが医療に貢献する時代が来ています。

自身で脈をとる習慣をつけましょう やっていきましょう、脈の自己チェック

あなたの脈は正常ですか？
正常な脈: トン・トン・トン・トン
不規則な脈 (心房細動): トン・トントントン
不規則な脈に気づいたら、お医者さんに相談しましょう。
(不整脈ドットコムHPより)

元氣100倶楽部の原会長は、母校の九州大学で毎年「医療倫理学」の講義を行って... 講義を受けたのは医学部「医学科、保健学科... 原会長が現代医学とアレンジし、「現代養生学」としてテキストとスライドを使ってわかりやすく解説したものです。感想文を読んでも、まず講義の内容以前に、原会長が91歳と高齢でありながら一日8千歩以上歩いていることや、見た目も若々しく元気に話したり、講義台からジャンプしたりする姿に驚いたよかったです。

大学に入って一人暮らしをしている学生が大半のため、講義では食べる順序を含む食事の重要性、日ごろの運動・睡眠の大切さに気づかされた、と書いている学生が多かったです。講義内容を両親・祖父母に伝えたり、自身もバイクから自転車通学に変えたりするなど、さっそく生活習慣を改めた学生もいたよかったです。

「病気になる運命も、健康に長生きする運命も存在する。どちらを選ぶかはもちろん後者だが、その選択を可能にするのは毎日の習慣」、「適切な習慣を日々繰り返して送ることで、はじめから心も体も健康に保つことができる」とこれら原会長の説く養生の精神は、確実に現代の若者の心に刺さったようでした。

以下、感想文「抜粋」のいくつかを紹介します。

◇ 本日の講演で、毎日の習慣が私たちの身体・命を形作っているということを、十分に感じることができました。

医療技術の発達により病気になることも治療できる、また延命につながることも、その寿命の長さは本当の寿命の長さ、つまり「健康寿命」の長さではないということ。そのため、どうしても病気になるからなのか、病気にいかかってその進行を遅らせることができるのかを考えていく必要があるのです。また、運動の習慣も私たちの心身に大きな影響を与えており、健康寿命を延ばす力となります。テキストの中で気づかされたことは、技術の発達、特に交

原 寛流「現代養生学」九大学生の心に刺さる

通産業において、車や電車、バスは私たちを素早く目的地へ運んでくれる便利なものであることは間違いないが、私たちが運動不足になる要因にもなっているということ。電車やバスの路線や駅の増加は、いかに私たちが歩かないでいいかを考えさせられる。

講演を聴いて、自分の習慣を見直してみました。食事の習慣については、野菜を摂取することが少ないという自覚があり、できるだけ一食の中に取り入れるように心がけていますが、注意すべきは糖質・脂質の方であることが分かったので、これからの食事で意識しようと思いました。

運動面については、原先生が講演中立ちっぱなしで、日ごろ歩くことを運動にされていることを知り、スポーツなどわざわざ行わなくても十分な運動が可能であることを実感しました。



私はバスや電車でもすぐに席に座ってしまうので、移動時間を運動に当てることで、運動嫌いな私も効率よく少しの意識で運動が可能になるのではないかと思います。

特別なことを行わなくても、病気になる運命も健康に長生きする運命も存在します。どちらを選ぶかは無論後者ですが、その選択を可能にするのは毎日の習慣であることが十分に理解し、今日感じたことを忘れずにこれからの人生を過ごしていきたいと思えます。

(医学部保健学科 1年)

特に印象的だったのは、原先生がおっしゃっておられた「健康とは、日ごろの食事や運動といった習慣が積み重なって形成されるものだ」という言葉でした。これまで私は、生活習慣病のような病気はまだ若い私には関係のないも

「健康教育論」講義 「生活習慣の大切さわかった」感想文紹介

「健康教育論」の概要と解説

- ▽ 貝原益軒「養生訓」の概要と解説
- ▽ あなたの病気が誰がつくったか
- ▽ 生活習慣病は過去の悪習慣から起こる
- ▽ 人は血管とともに老いる
- ▽ 運動のさまざまな効果
- ▽ 日本食を見直す
- ▽ 私を健康にする
- ▽ 食べる順番、一日のスケジュールなど

ので、40歳くらいから気をつけなければそのような病気になると思っていました。しかし原先生の講義を聴く中で、心臓病や糖尿病、がんなどの生活習慣病は若いころの食事や運動、飲酒、喫煙などの習慣が蓄積して生じるものであるため、若いうちから正しい生活習慣を送るよう心がけなければならぬと考えるようになりました。

食後の血糖値を適切な数値に調節する様々な方法を具体的に、理由まで含めて教えてくださいました。そのため分りやすかったです。野菜から食べることだったり、食事後1時間以内に体を動かすことだったり、乳製品や酢といった血糖値の上昇を抑える効果がある食べ物をとること、多量な糖質を避けること、さっそく生活に取り入れることができました。

先生が紹介してくださった本の中に、「身体をすこやかに保つのに役立つ習慣は、心もすこやかに育てる」という言葉の中にこそ生きる喜びと働く喜びとがひとつに溶けあいて、調和(ハーモニー)する、というオスラーの言葉がありました。この言葉のように適切な習慣を日々繰り返して送ることで、はじめて心も体も健康に保つことができるのだということに気づかされました。日ごろの食事や運動などに気を配るようにしたいです。

(医学部医学科 1年)

私はこの講義が始まる前から、健康で長生き

するにはどうすれば良いかというトピックに興味があり、この講義を楽しみにしていました。最初に先生の年齢を聞いて驚きましたし、講義の途中で元氣にお話されたり台からジャンプしたりして見るのを見て、さらに驚きました。90歳を超えても毎日元気に暮らしていらつしやるのは本当に尊敬します。

講義の中で最も印象に残っているのは、食事に関するお話です。野菜から食べることができ、血糖値の急激な上昇を抑えることができ、それがその後の脂肪の吸収等にかかわっているというところを知り、とても納得しました。GI値についても、チョコレートやCMで通して知っていました。カカオポリフェノールの高いチョコレートで、「低GI食品」という言い文句があるのですが、私はそれを耳にしてから、小腹が空いたときにその低GI食品を食べようという心がけができました。GI値やGI値の高い食べ物、低い食べ物等についての紹介を聞いて、健康的な生活を営むうえでGI値が非常に大切であることを学び、自分が今までやってきたことが、いくらか正しかったということが分り、とても嬉しかったです。

(法学部 1年)

先生が長生きの秘訣について、「とにかく歩くこと」とおっしゃっていたのが印象的でした。それまでバイクで登校していた私ですが、自転車に乗ることでより健康的になるのではないかと、それから毎日自転車通学を始めています。最後に、講義が終わってすぐに祖父母と家族に講義の内容を伝えました。皆とても感銘を受けて喜んでいましたし、祖父は「野菜から食べると長生きする」と意気込んでいました。ずっと健康でいてほしいと思います。

(法学部 2年)

原先生のお話の中で心に刺さったのが、「現代の人々の食生活は栄養過多となっているから、食べた後に運動しないと内臓脂肪がついてしまう」という内容です。食事の後に皿洗いなどの片づけをするかしないかでも、脂肪のつき方に違いがあるかもしれないと聞いて驚きました。私は実家からバスで通学していて、家とバス停、バス停と学校の間以外は歩いていません。恥ずかしいですが、食器洗いなどはほとんど母に任せ

たりです。買い物や家事を積極的に手伝うことで運動量も増やす「一石二鳥」の生活を心がけようと思いました。私自身も大学生になってから、アルバイトや飲み会、課題で家に帰る時間が遅くなってきただけで、振り返ってみると、夜寝るのが遅くなるのが朝起きられないことにつながり、朝食を抜いてしまふことにつながり悪循環を招いてしまっていました。今回の先生のお話が食事、睡眠、運動などふだんは全然気にしないけれど、大切な生活習慣を立ち止まって見直し、どう改善すべきか考えるきっかけになりました。先生のように100歳までは働ける、周りに元気を与えられるような元氣な人に、80年後になりたいです。

(法学部 1年)

Q 足腰をどのように鍛えていますか？

コロナ禍も年近く、友だちや兄弟姉妹ともほとんど会えませんでした。感染が少し落ち着いた。感覚が少し落ちていて人と会えるかと思ったら、今度は身体の老いを感じて外出しづらくなっています。



樋口恵子さん

樋口恵子さんの人生相談コラム

も、自分の足で自分の意志で、できる限り出かけたというの。おみんなの願いです。私もそのための努力をしています。

たどれば月に2回、レナーンに来てもらって、ストレッチやリハビリ体操。この程度の回数では足りないこと。毎日自分でやっていけるのは、かかとの上げが、筋肉が衰えないように。愛猫びつちやうにこつこつやって

も、つからず片足立。ちがけるといって、それが、私の年になると、それは危ないので、椅子の背などにつかまりながらやっています。

この3つは場所も必要なく、時間もかけずにできることばかり。信は禁物。健脚自慢、達者自慢はやめたほうがいいでしょう。

妻が心配なこともあって、自分が続けてきたスイミングや友人との麻雀はやめてしましました。

妻はデイサービスに週1回通っていますが、この状況がいつまで続くか先が見えず、何を生かしたいらよいかわからなくなっています。介護をしながら生かしたい方

法はありますでしょうか？ (80代男性)

介護から解放される、楽しい時間を過ごすことです

毎日の介護が、本当に大変なものでしょう。とくに男性が介護をする場合、家事の負担感がとても大きいと思

ます。そういう意味で、私が夫を介護するほうが、ふだんから家事に慣れているのでラクな部分があるのです。企業戦士として働き、家事のことは妻まかせにしてきた世代ですから、家のことにはあんまり取り組もうとしても慣れないはず。奥さんの面倒をみる夫は介護者としては少数派です

そのうえ、奥さんの外出の送りまでやっている。この方が元気を

A リハビリ体操をやっています

高齢になっていても、自分の足で、行きたい場所に出かけるには、まずは足腰を鍛え体力をつけることだと思

はわかってはいますが、日々の体操や動き方も教えてもらえらるので、ヨガへおしなごらな

んの名前にならせたい。歌をうたいながら、30分ほどやっています。また、椅子から立ち上がる

最近、ダンスが趣味で足腰を鍛えることが、私の生活の中心です。今は妻が参加する会に、私が車で送迎して

私が見守るだけで、お二人は楽しんでいます。私もまだ免許を返上して、送迎に時間をとられること

介護しながら楽しむこと、自分がつぶれてしま

介護しながら楽しむこと、自分がつぶれてしま

介護しながら楽しむこと、自分がつぶれてしま

介護しながら楽しむこと、自分がつぶれてしま

介護しながら楽しむこと、自分がつぶれてしま

介護しながら楽しむこと、自分がつぶれてしま

家事でもOK 成人は8000歩

厚生労働省は、日常生活で推奨される身体活動を成人は一日60分以上、高齢者は一日40分以上行うこ

約8000歩以上を推奨する。このうち筋力強化など「思が弾み汗をかき程度」の運動を週60分以上行う。高齢者の場合、身体活動は一

筋力は年齢に関係なく

筋力は年齢に関係なく

筋力は年齢に関係なく

筋力は年齢に関係なく

筋力は年齢に関係なく

筋力は年齢に関係なく

筋力は年齢に関係なく

筋力は年齢に関係なく

筋力は年齢に関係なく

一日60分運動しよう

約8000歩以上を推奨する。このうち筋力強化など「思が弾み汗をかき程度」の運動を週60分以上行う。高齢者の場合、身体活動は一

筋力は年齢に関係なく

筋力は年齢に関係なく

筋力は年齢に関係なく

筋力は年齢に関係なく

筋力は年齢に関係なく

筋力は年齢に関係なく

筋力は年齢に関係なく

筋力は年齢に関係なく

筋力は年齢に関係なく

筋力は年齢に関係なく

健康づくりのための主なポイント

- 身体活動1日40分以上(約6000歩以上)
- 筋トレ 週2~3回
- 座りっぱなしに注意
- まずは今より10分多く活動。掃除や料理、洗濯など家事を増やす。

筋力は年齢に関係なく

筋力は年齢に関係なく

筋力は年齢に関係なく

筋力は年齢に関係なく

筋力は年齢に関係なく

筋力は年齢に関係なく

筋力は年齢に関係なく

筋力は年齢に関係なく

筋力は年齢に関係なく

筋力は年齢に関係なく

介護初心者の悩みに応える

介護サービス利用に向けて、認知症初期集中支援チームに

介護サービス利用に向けて、認知症初期集中支援チームに

介護サービス利用に向けて、認知症初期集中支援チームに

介護サービス利用に向けて、認知症初期集中支援チームに

自分の心が保てなくなりそうで不安

介護サービス利用に向けて、認知症初期集中支援チームに

介護サービス利用に向けて、認知症初期集中支援チームに

介護サービス利用に向けて、認知症初期集中支援チームに

世話人 まあいいか、くらいの気持ちでいることも大切

介護サービス利用に向けて、認知症初期集中支援チームに

介護サービス利用に向けて、認知症初期集中支援チームに

介護サービス利用に向けて、認知症初期集中支援チームに

ケアマネジャー 介護サービスの利用を考えよう

介護サービス利用に向けて、認知症初期集中支援チームに

介護サービス利用に向けて、認知症初期集中支援チームに

介護サービス利用に向けて、認知症初期集中支援チームに

能古の春、桜を楽しむ



能古博物館前の桜も見ごろに

3月31日(日)能古博物館に21名が集いお花見会を催しました。前日までの雨もあがり、雲がかかっているが、お花見の気分に誘われて数時間後には美しい姿を

見ることができました。

◇ 能古博物館では大人でも座れる広いゴザの健康に有益だと言われます。またお花見を楽しむために散策することでも運動にもなり、またお仲間もさるなどお花見は健康上のメリットがあるようです。



参加者は広場にゴザを敷いてお弁当を食べたり、談笑したり

「元気100倶楽部」活動一覧 (2024年5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 10:30~12:00	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 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/田中高美子 (※)	毎月 第2土曜日 14:00~17:00	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：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。