

**福岡100**

福岡市が目指す人生100年時代を見据えた健康づくりや社会づくりに向けて医療健康情報を提供していきます

# 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  
「博多養生処」内  
電話 092-282-6001  
FAX 092-282-6002

事務局

## 11月4日 健康長寿フェア開催

～ 講演3題と健康相談・チェックコーナー、健康食品・機器ブース展示など多彩な内容～

「元氣100倶楽部」が九州大学百年講堂

「元氣100倶楽部」(原寛会長)は11月4日(月・祝日)、福岡市東区馬出の九州大学医学部百年講堂で、「健康長寿フェア2019」を開催する。当倶楽部は、故・日野原重明会長(2017年に105歳で死去)の「新老人の会」の精神を受け継ぎ、昨年4月発足した市民団体。「人生100年時代」を乗りこえるための情報発信やイベントなどを行っており、フォーラムは昨年に行き二回目。今回は3人の医師による講演のほか、健康相談・健康チェックコーナーや健康体操、脳活性化のむかし遊びコーナー、マジック、さらに健康食品・機器のブースも出展されるなど、多彩な内容になっている。(4面に関連記事)



原 寛会長



ナグモクリニック総院長  
南雲 吉則先生



音成脳神経内科・内科クリニック院長  
音成(ねしげ)龍司先生

「人生百年時代」の到来を見据えて  
元氣に生きがいのある暮らしを!!

今や四人に一人が65歳以上の高齢者となり、100歳以上が7万人を超えるなど、「人生100年時代」が実感として感じられるようになってきた。少子高齢化が進む中、これからの高齢者は「支えられる側」から「支える側」になることが求められている。そうしないと日本の社会は回らないし、財政も破綻してしまう。そのためにも一人ひとりが健康維持に心がけ、自立した生活を送る必要がある。



写真はいずれも2018年開催時の様子

元氣100倶楽部は、こうした目的達成のために発足、原会長の講演や会報(新聞)発行などを通じて、広く健康長寿の意識付けを行っている。当日午前中はまず原会長が、江戸時代に貝かきやうすく講演する。続いてTVなどで活躍

が高齢社会で急増している認知症について、40代からの予防法を分かりやすく講演する。元氣100倶楽部事務局 TEL 092-2826001 FAX 0922826002

参加費1000円。お申込み、お問合わせは左記事務局まで。

康説本「養生訓」の良点と、現代医学を組み合わせて命名した「現代養生学」の講演を行う。午後は、久留米市内で脳神経内科・内科クリニックを開業する音成(ねしげ)龍司医師の三人でトークを行う。



2018年開催時の健康チェックコーナー

### 【プログラム】

大ホール	中ホール 1・2	交流ホール(ブース出展)
10:30~10:40 開会挨拶・来賓挨拶	10:00~ 健康チェックコーナー 体成分分析・骨密度・血管年齢 肌年齢・パワープレート他	10:00~11:00 出展ブースツアー プレゼントもあるよ!
10:40~11:20 講演 原寛先生 「養生訓に学ぶ現代養生学」	健康相談 合馬紘先生 (合馬内科クリニック院長)	健康食品・機器ブース展示
11:20~11:30 オリエンテーション	昔あそびコーナー お手玉、紙風船、折り紙、他	
11:30~12:30 運動指導	12:00~12:30 「命の食事」 栄養指導	12:30~13:00 出展ブースツアー プレゼントもあるよ!
13:00~14:00 講演 音成龍司先生 「40代からできる認知症予防」	健康チェックコーナー 体成分分析・骨密度・血管年齢 肌年齢・パワープレート他	
14:00~14:30 体操教室	健康相談 合馬紘先生	健康食品・機器ブース展示
14:30~15:30 講演 南雲吉則先生 「がん死亡率を半減させる 命の食事と生活」	昔あそびコーナー お手玉、紙風船、折り紙、他	
15:30~16:00 トーク「健康長寿のこれから」 原寛会長、南雲吉則先生、納富昌子氏	14:30~15:15 医療講演会	16:00~16:30 ジャンケン大会 プレゼントタイム♪
	15:30~16:15 医療講演会	

元氣100倶楽部の9月例会が、9月8日福岡市で開かれ、美に関する講演やセミナーを行っている中野ちさとさん(株式会社&C代表)が、「100歳までキレイで元気に生



講師の中野ちさとさん

自覚症状がある人は、気づかないうちにタンパク質不足になっっているかも知れません。一日に必要なタンパク質の量は体重の1kgの1、つまり体重50kgの人は毎日50g摂

# タンパク質をしっかり摂ってキレイに元氣

きるためにはタンパク質をしっかりと摂ることとアドバイスした。以下、講演の要旨。

## ●タンパク質は足りていますか？

タンパク質は体を動かすために重要な栄養素です。何となく筋力が弱ってきた、肌の衰えが目立つ、疲れやすくなった、そんな

## ●タンパク質の上手な摂り方

タンパク質が高くて、ダイエットにも効果的です。運動したら早め(30分以内)に摂るよ

## ●キレイで元氣！コツは笑顔忘れず

100歳までキレイで元気に生きていくには、笑顔が一番です。笑っているつもりでも

# つくり笑顔

脳が快適だと思えば自然と笑顔になる。ではその反対で、笑顔になれば脳が「快」と判断する!? 笑顔が、重たい雰囲気も変えてくれることも。

## 笑顔はまさにプラス型のコミュニケーション!

ようにしてください。強い運動でなくてもエア足踏みなど、何でもよいので毎日続けること。



熱心に話を聞く元氣100倶楽部会員たち

## たんばく質の含有量が多い食品の一例

	(100gあたり)
マグロ	24.3
カツオ	25.8
サバ	20.6
あじ	20.7
スモークサーモン	25.7
ぶり	21.4
ひらめ	21.2
牛もも肉	21.2
牛ヒレ肉	20.5
豚ヒモ肉	22.8
豚もも肉	20.5
豚ロース	19.3
木綿豆腐(1丁)	19.8
納豆(1パック)	8.4
鶏ささみ(2~3本)	23.0
鶏胸肉	23.3
卵(1個)	6.2
豆乳(1カップ)	7.6

※この他にも加工品を含めると、たんばく質を豊富に含む食品は数多くあります。

肉・魚・大豆など複数の食材から、一日3チーズとゆで卵を買って食べた方がいいです。タンパク質を活かす3つの条件があります。野菜(一日350gを必ず一緒に摂ること)と言った大変ですが、私はプロテインを茹でて牛乳・豆乳とミキサーにかけ、ポタージュスープにして摂っています。

政府は3月20日の未投資会議(議長、安倍首相)で、公的医療保険と介護保険の運営主体による病氣・介護の予防事業を促すため、優良な自治体や企業健康保険組合への財政支援を強化する方針を決めた。健康寿命を延ばし、社会保障費の増大を抑制するのが狙いで、2020年度から段階

# 病氣・介護の予防 財政支援を強化

～生活習慣病に照準～

## 働く高齢者の増加を図る狙い

政府は病氣・介護の予防強化で健康寿命を延ばし、「元氣な働く高齢者」の増加を図る考えだ。医療・介護費の抑制と、保険料や税金の負担手確保を同時に実現する狙いがある。

的に実現したい考えだ。企業の継続雇用年齢の65歳から70歳への引き上げと合わせ、安倍内閣が掲げる全世代型社会保障改革の柱とする。

厚生労働省などは、予防で発症や重症化のリスクを減らせる生活習慣病に照準を合わせている。2015年度に保険診療で医療機関に支払われた医師診療費30兆461億円のうち、がんや糖尿病など生活習慣病は34.5%を占めた。

(3月21日付け読売新聞より抜粋)



忘れても一人ひとりが主人公

# 認知症は知恵の宝庫

認知症の人と家族の会 各支部のついでには、これは「呆けかしら」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へ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。

# 私の体力が衰え、介護を続けられるか不安です

77歳の妻はベッドを嫌がり、布団を敷いて寝ています。毎日の上げ下げが大変で、私の体力に合わなくなっています。妻はアルツハイマー型認知症と診断され、要介護2、口は達者ですが家事は何もできません。私が休憩しながら調理もしていますが、床に落ちた物を拾うのさえ辛い状態です。デイサービスは絶対行きたがらず、私は一日の睡眠が3時間くらいしかとれません。妻の言うようにしてやるう、死ぬまで私が看ようと思っています。でも、妻を殺して私も死のうかと思ってしまうことがあります。相談者(85歳・夫)

私も妻の介護は自分の役割だと思い、頑張りすぎて精神的に追い詰められていた時期がありました。上手に手を抜くことが、介護を長続きさせるには大切だと先輩介護者から聞き、肩の力が抜けた。布団の上げ下げが辛ければ、毎日片付けなくてもいいし、料理も時には出来合いのお惣菜を買ってもいいと思います。男性介護者のついでにも参加してください。

## ケアマネジャー

訪問系のサービス利用から始めましょう。お一人でも何かもさされ、大変ですね。デイサービスは行きたがらないとのことですので、健康チェックのため、地域の高齢者宅を訪問しているなど説明をして訪問看護から始めることをお勧めします。看護師と馴染みの関係になつてから、他のサービス利用も勧めてもらいましょう。

お辛いですね。私もあなたと同じでした。母の介護を一人で抱え込み、夜も眠れなくなつて疲れていました。現実から逃げ出すことはかき考えていました。いっそ母と二人で死んだら楽になるかもしれないと思っていた時に、「死なないで! 殺さないで! 生きよう!」(家族の会)発行の体験談を読み、同じ思いの人がいるのを知って救われました。母は死にたいなんて思っていなかったはずですが、今、母は特別養護老人ホームにお世話になっています。お身体を大切にしてください。

## 施設職員

お二人で施設で暮らしては? お気持ちはわかりますが、あなたが体調を崩されて困るのは奥さまです。ご自宅で暮らすことは限界と見え、介護付き有料老人ホームやケアハウスなどにお二人で入居することを検討してみましよう。あなたは家事負担を減らし、元氣を取り戻しましょう。奥さまのケアは介護職員にお願いし、お二人がちょうどいい距離感で暮らされるといいですね。

介護経験者 自分が壊れてしまう前に施設に委ねましょう。お辛いですが、私もあなたと同じでした。母の介護を一人で抱え込み、夜も眠れなくなつて疲れていました。現実から逃げ出すことはかき考えていました。いっそ母と二人で死んだら楽になるかもしれないと思っていた時に、「死なないで! 殺さないで! 生きよう!」(家族の会)発行の体験談を読み、同じ思いの人がいるのを知って救われました。母は死にたいなんて思っていなかったはずですが、今、母は特別養護老人ホームにお世話になっています。お身体を大切にしてください。

## 介護者

大いに手を抜きましよう

社団法人認知症の人と家族の会発行の機関誌「ほろはれほろはれ」より

# 患者ボランティアに参加して

令和元年9月6日

(金)に、原看護専門学校での患者ボランティアに初参加いたしました。

1年生58名の学生に対して、総勢12名のボランティアが模擬患者になりました。

テーマは、患者の呼吸の状態を観察すること



原看護専門学校の学生を相手にした患者ボランティアの一コマ



患者ボランティアに参加した12名の皆さん

- ①呼吸に関する問診
- ②胸部の触診
- ③肺音の聴診
- ④肺の打診

①呼吸に関する問診  
②胸部の触診  
③肺音の聴診  
④肺の打診  
が課題です。  
学生は、模擬患者1人あたり20分程度で状態の観察を行い、その後、模擬患者が学生に対して、感想や意見を

受けるという内容でした。各ヘッドに教官が付き、学生が真剣に実習を行いました。  
触診や聴診等の技術の修得が目的でしたが、学生とコミュニケーションを図る時間はありませんでしたが、学生も緊張してしまいました。

私は5名の学生に対応しましたが、それぞれ特徴があり、導入の問診の仕方、スムーズに聴診ができるようにする為の声掛けや、触診時の力の入れ方、触り方などに対する感想をもっと詳しく言うのがボランティアの役目だったかな、と、今更ながら反省しています。

私自身、看護師ですが、私の学生時代に

考慮することや、不安感を少なくすることが求められる実習に対応するボランティアです。

9月8日(日)天神スカイホールにて定例会が行われ、57名の方が参加されました。

今回は元ミス福岡で2014年、15年ミスユニバース日本代表の美的教育係を担当された中野ちさと氏に、

「心も体も10歳若返る!」毎日ちよっとだけ気をつけること、食生活を改善する、笑顔で返す、食生活と笑顔、呼吸を伺いました。

## 心も体も10歳若返る秘訣!

美しくなるためには、まずは食事ということ。後半は笑顔レッスン。今回は肌や髪や爪等の元となる「タンパク質」のお話。タンパク質が多く含まれている食品や、一日に必要なタンパク質の量は体重の1000分の1と重たい目安を教えるという目安などを教えていただき、参加者は笑顔になられたようでした。

心には傾けていました。後半は笑顔レッスン。つくり笑顔でも続けることで脳が「快」判断して自然な笑顔になること、各自、鏡やスマホ画面で顔をみながら笑顔の筋トレを行いました。口角もアップし皆さん素敵な笑顔になられたようでした。

私たちは、病気の設定は無く、用意された文言を答え、Tシャツの上から胸部・背部の触診を受ける役割でしたが、私自身も緊張してしまいました。

私は5名の学生に対応しましたが、それぞれ特徴があり、導入の問診の仕方、スムーズに聴診ができるようにする為の声掛けや、触診時の力の入れ方、触り方などに対する感想をもっと詳しく言うのがボランティアの役目だったかな、と、今更ながら反省しています。

私自身、看護師ですが、私の学生時代に

考慮することや、不安感を少なくすることが求められる実習に対応するボランティアです。

その後は、メディカルフィットネス青葉・千早の健康運動指導士大石百合子氏による、骨コンディショニング

も弾み楽しい集いとなりました。

次回例会は11月4日の健康長寿フェア2019に振り替えさせていただきます。

ぜひご参加ください。\*11月は第2日曜日ではありません。会場も異なりますので正確認をお願いいたします。

「新年会のお知らせ」2020年1月12日(日)11:00~14:00(予定) 特技披露を含めてご参加をご検討ください。改めてご案内いたします。

## 博多まち歩き倶楽部



博多まち歩きを楽しむ倶楽部メンバー

9月10日(火)太閤町割りと博多の豪商たちをテーマに和気あいあいと楽しくまち歩きました。次回は11月12日(火)午後2時より博多養生処にて行います。

は、このように色々な年代の模擬患者と接する実習がありませんでしたので、実際の病院実習をする前に、患者が診察される際に不安を覚えたり緊張したりする、という事が経験できることは重要で、

実践に望む姿勢も違ってくると感じました。今後も、患者ボランティアに参加し、微力ながら、医学生や看護学生の役に立つことが出来たら、嬉しく思います。(会員 藤田 涼子)

## 「元気100倶楽部」



## 活動一覧

(2019年9月現在)

※ご興味のある方は、お気軽にお問合せください。

### 「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)
健康元気の家	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		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 10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
これから塾 講師/坂本 徳俊	偶数月 第2土曜日 11:00~12:30	博多養生処	健康生きがいづくりアドバイザーが行う「笑って心身の健康づくり」の実践講座 参加費:一般500円 会員無料
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

# 2030年 支え合いは限界に

会になりました。人  
類史上初めてのこと  
で、  
手本とする国もあり  
ません。20世紀の延長で



原 寛会長

21世紀になると、日  
本は4人に1人が65歳  
以上という「超高齢社  
会」

## 「元氣100倶楽部」の目的

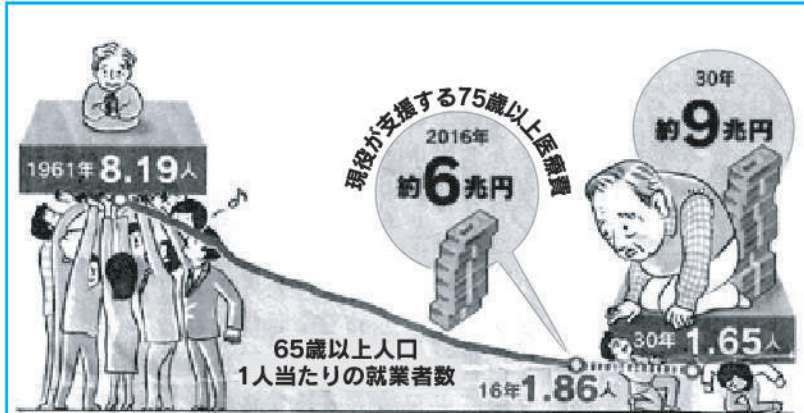
このままの生活習慣を  
続けると、老化が進み、  
しかも長生きすればす  
るほど社会の負担とな  
り、現在の社会保障制  
度はとても維持できま  
せん。  
若い人と国の借金で  
社会保障を賄い、老人  
を支えていけばいいか  
なっています。  
そのために、国民に  
「老化予防」「毎日の  
生活習慣」をどうすべ  
きか意識付けし、老人  
の自立度調査によ  
りますと、グラフのよ  
うに高齢者の自立度の  
推移がよく分かります。

## 老人は「支えられる側」から「支える側」へ

秋山弘子、東京大学  
高齢社会総合研究機構  
特任教授が、20数年に  
わたって行った「高齢  
者の自立度調査」によ  
りますと、グラフのよ  
うに高齢者の自立度の  
推移がよく分かります。

## 自立度を維持して健康長寿

抑制につながります。  
個人としては生活習  
慣を見直して、自立度  
が落ちる時点を選ら  
せ、100歳まで健康  
長寿を実現できる社会  
をつくらせていきましょ  
う。

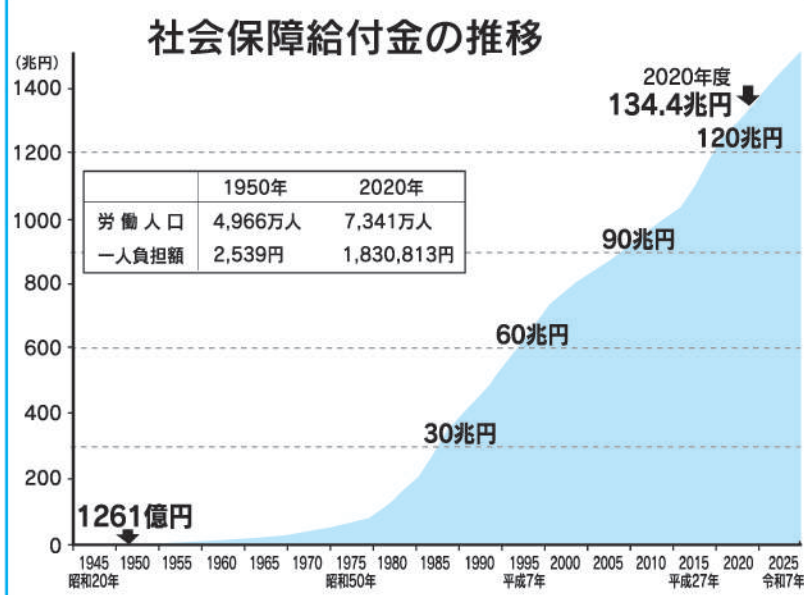


※上の図は、1961年当時は8.19人で高齢者一人を支えていたが、2016年には1.86人となり、30年には1.65人で支えなければならないと予測されている。

高齢者医療費が歯止めを失いつつある。社会保障給付費は2030年に、今より約50兆円増えて170兆円程度に達する可能性がある。影響が大きいのが医療費。とりわけ75歳以上の後期高齢者医療費は、約1.5倍の21兆円に達する公算が大きいことが全国調査

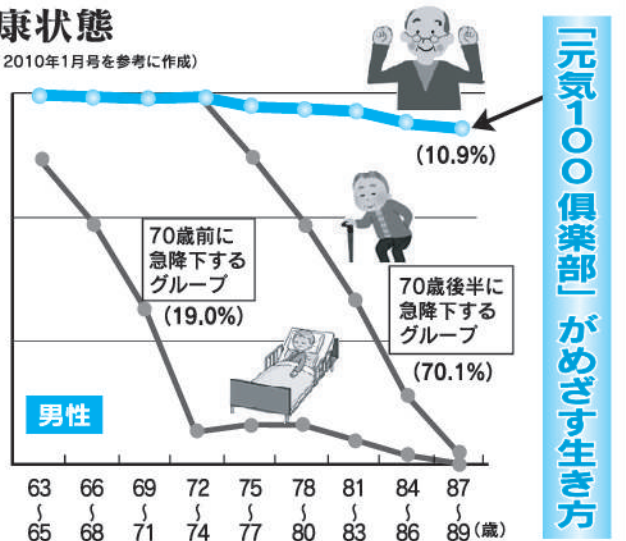
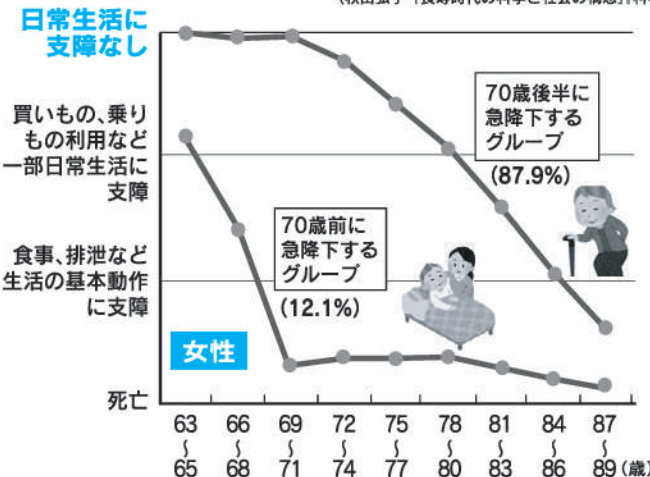
もとにした分析で分かった。学習院大学の鈴木亘教授の試算では、年金や医療、介護にかかわる債務は30年時点で、今より350兆円増えて2000兆円規模に達する。(2016年12月19日付の日本経済新聞より抜粋)

## 社会保障の債務 2000兆円に



## 60代以降の健康状態

(秋山弘子「長寿時代の科学と社会の構想」『科学』2010年1月号を参考に作成)



## 「元氣100倶楽部」がめざす生き方