

# 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：元気100倶楽部

〒812-0027  
福岡市博多区下川端町3-1  
博多リパレインモール地下2階  
「博多養生処」内  
電話 092-282-6001  
FAX 092-282-6002

事務局

## 健康長寿の秘訣

# 3人の偉大な百寿者に学ぶ

**「元気100倶楽部」原寛会長回顧**  
昨年4月「元気100倶楽部」が発足してから二年目を迎えました。11月には発足記念フォーラムも開催し、多くの方々にご参加頂きありがとうございました。

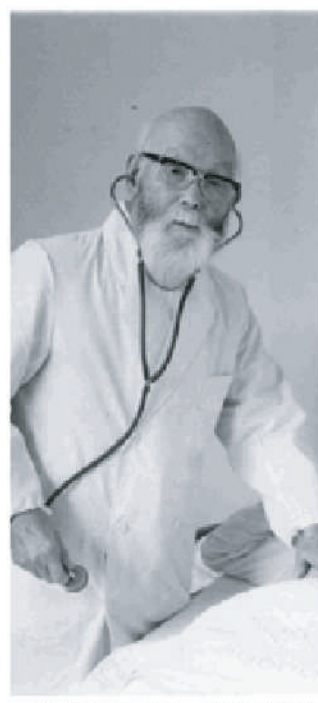


原寛会長

さて、人生100年時代に挑むにあたり、私の身近にも偉大な「百寿者」が何人もおられました。今回、私の伯父の原志免太郎医師、世界的教育者の鼻地三郎先生、そして私が人生の師と仰ぐ日野原重明先生の生き方を振り返ってみました。  
お三人に共通しているのは、食事・運動など日々の生活習慣、健康管理に気を付けておられたこと、もちろん、人生にしっかり目標をもって前向きに生きておられました。  
若い世代から高齢者まで、自覚して良い生活習慣を実践すれば、一人ひとりはもちろん、



日本全体がもっと元気になると確信しています。先輩方の健康長寿の秘訣を学んで、今年も頑張ってくださいませ。



100歳を超えても元気に灸治療をしていた原志免太郎医師

108歳、男性長寿日本一 福岡市の原さん死去

これは1991年(平成3)6月18日、私の伯父・原志免太郎が亡くなった時、翌日の西日本新聞紙上に載った見出しです。そして記事には「原さんは百歳を超えても専門のお灸治療を患者に施していた。くよくよしないのが長生きの秘訣と語り、食べ物の好き嫌いはなく牛乳が好物だった」と書かれていました。

日本初のお灸博士、生涯現役

### 原志免太郎医師

108歳

志免太郎伯父は福岡市内の高等小学校を出た後、遠縁にあたる十三代原三信の医学書生となりました。独学で京都の医科専門学校(現京都府立医科大学)に合格。卒業後に原三信の婿養子となった伯父は、46歳の時にお灸の研究でわが国初の博士号を取り、「お灸博士」の愛称で呼ばれたユニークな経歴の持ち主です。

志免太郎医師の目指した社会は、医師不要の世の中で、「医学最終の目的は、人生より疾病を駆逐し、生を楽しむにあると信ずる。予防医学、衛生医学こそ大綱を把握するものでなければならぬ」と語っていました。伯父の考え方はまさに貝原益軒と共通していて、年金も介護保険もない時代、生を楽しみ自立して元気に働き、養生訓を地で行く人でした。

伯父が開発した「原式もぐさ灸療法」が、近年アフリカで結核の治療で効果を上げ、世界的に注目を集めています。イギリスのチャリティ団体「モクサアフリカ」が、原式灸法に目をつけ、実験的プロジェクトを実施。「原式灸法は体に優しく副作用もない。安価で無害なお灸治療は、結核から人類を救い世界を変えます」と高く評価していて、身内の一人として誇りに思います。

100歳から世界講演旅行

### 教育家・鼻地三郎先生

107歳

知的障害児の学校「しいのみ学園」(福岡市南区)の創立者で知られる鼻地三郎先生は、「新老人」のモデルとして、日野原重明先生も目標にされておられた方でした。

鼻地先生は19歳で小学校の先生になられ、29歳で結婚後に生まれた二人の息子さんが、脳性小児マヒにかかりました。そこで先生は広島文理大学と九州大学医学部で、障害児の教育・治療について勉強され、49歳の時に日本初の知的障害児の学校をつくられました。

福岡教育大学の教授などとして活躍されていた先生は、95歳の時に地元FM局の番組に出演されたのをきっかけに、100歳から世界講演旅行に出かけられました。出かける国に合わせて事前に語学に励み、訪問国は30ヶ国以上にのぼりました。



鼻地先生が独自に開発した「やる気棒体操」

鼻地先生の元気健康法は、  
●母親の教えで、子どもの頃から食事は30回かむ事を実践し、冷水まきつも続けてこられました。  
●食事はお手伝いさんに作ってもらっていましたが、洗面、ひげ剃り、入浴など、日常生活の基本的なことは自分でやられていました。また、寝るとき背骨が曲がらないように、硬いマットを使っておられました。  
●自分で考案した「やる気棒」を振り回したり、片足を上げてひざの裏にはさむなど、簡単な体操を何十年も続けておられました。

先生は「新老人の会」福岡支部の名誉会員でもありましたし、107歳で亡くなるまで、まさに新老人のモデルとして我々に元気を与えていただいた偉大な百寿者でした。



あと数カ月で105歳とは思えないほどお元気な日野原重明会長(最後のご出席となった新老人の会福岡支部2016年フォーラム)

日野原重明先生とのお付き合いは、平成になった1989年、先生が音楽療法視察のため私の病院にいられてからですので、28年間の永きにわたりました。特に先生が2000年(平成12)に、日本の高齢者を元気にしたいと、「新老人の会」を立ち上げられてからは、より身近に接し色々なことを学ばせて頂きました。

生涯医師、新老人運動提唱

### 日野原重明先生

105歳

後「生活習慣病」と改められました。  
貝原益軒が300年前、生活習慣の大切さを説いて書いた「養生訓」の精神を、一般に広めた最大の功労者が日野原先生なのです。90歳で刊行されたエッセイ集「生きかた上手」を手始めに、数々のベストセラーを出されるなど、その生きざまは、まさに現代の貝原益軒でした。私たち旧「新老人の会」福岡支部のメンバーは、これからも「日野原スピリット」を受け継ぎ、日本中の高齢者を元気にする運動に共に邁進して行きましょう。

体は使いつくせ

使わないためにダメになることを廃用症候群という。頭を使わないからぼける。手足を使わないから関節がダメになる。やはり、頭でもからだでも上手に使い、先生や誰かの指導を受けながら努力するということが必要ではないだろうか。そういう努力のできる人が、老いても人生に希望を見出せるであろう。

日野原重明先生「珠玉の名言」



### 原寛の交流日誌

昨年末、福岡市内に住むMさんから郵便物が届きました。その中には、私が2014年(平成26年)10月に出版した「医道 原寛」の読後感想文が添えてありました。

この著書は、1981年(平成3年)に96歳で亡くなった父の生涯を記したものです。



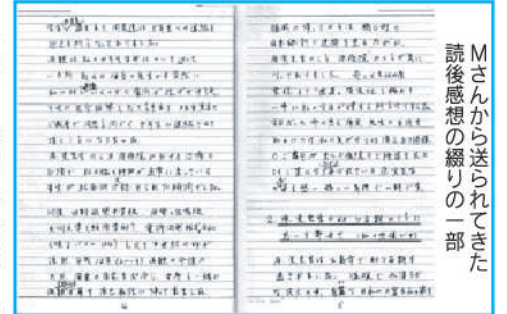
Mさんを診療していた当時の父・寛

今から76年前の1942年(昭和17年)2月11日、高宮小学校3年生(当時9歳)だったMさんは、学校での紀元節式典に出席した後自宅で倒れ、意識不明になったそうです。その頃、橋口町で小児科病院を開業していた父が往診し、奇跡的に助かったとの事で、その時のお礼の手紙でした。



原小児科医院の増改築時の集合写真(前列左から3人目の白衣姿が父)

## 76年前に父の治療で奇跡的に命拾い、お礼の手紙



Mさんから送られてきた読後感想の綴りの一部

そのとき父は「脳膜炎」の発病と診断。Mさんは9月まで半年以上の長期入院を余儀なくされ、その後自宅で数ヶ月間のリハビリに励んだ結果、完全回復し無事進級も出来たそうです。Mさんの感想文によると、M家では「原寛先生の神々しい姿、医療の極致を感じさせる迫力、両親・兄・妹たちの満面の喜びの姿は、長い間一家の語り草になっておりました」と、最大級の感謝の言葉が綴られていました。

Mさんは、私の大名小学校以来の友人・K君の同級生という縁で、先の著書を送っていたものでしたが、お礼の手紙をいただいたから約二週間後、3人で会食する機会がありました。全員、戦中・戦後の苦しい時代をくぐり抜けてきた世代であり、当時の思い出話に花が咲きました。最後に、今回のMさんとの出会いで、改めて「医道」の重要性を認識し、「父と同じ道歩んで良かった」と実感した、平成最後の年の瀬の一日でした。

## 老人の風邪は 軽くても早く受診を

老人は一般に寒さに弱い。春になつても毛のものを離すことは出来ない。肺炎という、冬にかかり易いと一般に思われているが、案外、早春の頃にかかる人が多い。抵抗力のない人や老人は、風邪から肺炎になることがよくある。ただの風邪は、人には感染させることが少ないが、風邪ぐらいだと軽く考えて、具合が悪くても普通に働いたり、外出したりすると、風邪からいろいろの病気が合併する。つまり、風邪のために全身の抵抗力が下がっているからである。日本では昔から「風邪は万病のもと」といわれてきたが、

## 日野原重明先生語録

日野原重明著「いのちの器」新装版(PHP文庫)より

風邪をバカにしていると、肺炎をはじめ、いろいろの病気が起こる。

老人の肺炎については、次のことを知っていてほしい。これは目立った熱もなく、大した咳もなく発病することがある。老人では平常時の体温は35・5度といった低体温の場合が多い。36・8度であれば、平熱より1・3度も高く発熱していると考えたい。

だから、老人は軽い風邪と思っても、医師の診断を早めに受けられることをお勧めする。老人は、心筋梗塞にかかっても目立った胸痛もないということさえある。少し調子が悪いと感じただけでも、早く受診された方がよい。



## 「サルコペニア」予防の食事

(栄養・食生活)

次のような心当たりはありませんか？

- やわらかい物ばかり食べていませんか？
- 歳をとったら、「粗食」でいいと思いませんか？
- 調理が面倒で、いつも同じ物を食べていませんか？



これでは、いつの間にか「低栄養」になってしまうかも！

## 「たんぱく質」の役割

(サルコペニア予防では、特に大事な栄養素)

高齢になっても肉や魚、卵、乳製品、豆類などの「たんぱく質」は減らしてはいけません。

### <役割>

- ・口にした栄養分を分解する、吸収する
- ・栄養を体中に行き渡らせる、血や肉の材料となる

不足すると「転倒の危険が高まる」「飲み込みが悪くなる」「肺炎、床ずれ、感染症などさまざまな病気」が進行する要因となります。

## サルコペニア予防の食事

福岡県栄養士会主催 食育の推進実践セミナーより

## 「サルコペニア」って、何かな？

<言葉の意味>

ギリシャ語の「筋肉」を意味する「サルコ」 + 「喪失」を意味する「ペニア」から作られた造語



筋肉(骨格筋)の減少だけでなく、筋力と身体能力も低下した状態

↓ 「サルコペニア」

## 「サルコペニア」による症状

### 《筋量の減少》

体重減少、熱中症・脱水予備軍、骨粗しょう症予備群……など

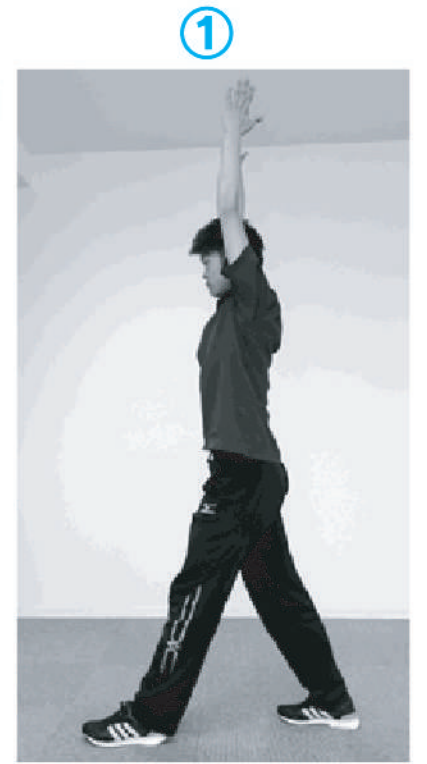
### 《筋力低下》

- ・椅子から立ち上がりにくい
- ・疲れやすい、バランスが悪い・転びやすい……など

### 《身体機能低下》

- ・階段の昇り降りが難しい、閉じこもりがちになる……など





①

背中・胸・肩・股関節

両腕をあげて、足を前後に開いて立ちます。前の足の膝を曲げながら、上体を反っていきます。NG 腰が反りすぎないように注意しましょう。



②

両腕を下ろし、前の膝を伸ばしながら上体を前に倒していきます。5〜10回程繰り返し、終わったら前後の足を入れ替えて同様におこないましょう。



③

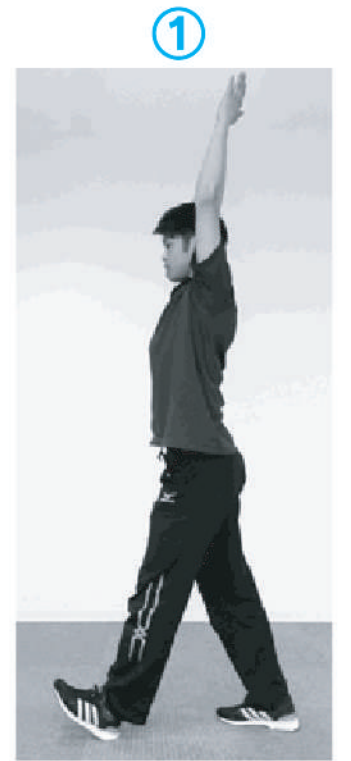
こんにちは！ メディカルフィットネスあおばの廣川です。今回はダイナミック(動的)ストレッチを紹介いたします。ストレッチには動的ストレッチと静的ストレッチがあり、それぞれの特徴は次のとおりです。

～健康運動指導士が教える～  
ストレッチ講座

メディカルフィットネスあおば 健康運動指導士 廣川 剛

●動的ストレッチ: 関節を動かしながら筋肉をストレッチすること、ウォーミングアップ

●静的ストレッチ: 関節を動かさず筋肉をストレッチすること、クールダウン



①

腰・太ももの裏・ふくらはぎ

両腕をあげて、足を前後に開き立ちます。前の足のつま先を上げ、上体を前に倒していきます。point 足の付け根(股関節)から折り曲げ、お尻を後ろに引いていくイメージです。



②

上体を起こし、①の状態に戻ります。5〜10回程繰り返し、終わったら前後の足を入れ替えて同様におこないましょう。※自然な呼吸を心がけ、息を止めないようにおこないましょう。※関節など曲げられる範囲で無理をしないようにおこないましょう。

NG 背中が丸くならないように注意しましょう。



NGポーズ

介護初心者の悩みを解消する

介護初心者の悩みに応える

アルツハイマー型認知症の実父は87歳、要介護3です。デイサービスやヘルパーを利用しています。先日、肺炎で入院しましたが、4人部屋でした。父は状況を理解できず、不安だったのでしよう。大声を出すなどして同室の方に迷惑をかけ、私は頭を下げ続ける毎日でした。夜中の呼び出しもありました。一人娘の私には頼る人もなく、心身ともに疲れ果て、体調を崩してしまいました。父には再度の入院もあるでしょう。こんな時どのような切りぬけたら良いのでしょうか？

相談者(娘・50歳代)

父が入院になっても頼る人がいなくて心配です

介護経験者 無理をしないで

私も父が入院するたびに、どうしたら迷惑をかけないで済むだろうと悩みました。やむを得ず付き添い婦さんをお願いしたこともありますが、病院によっては家族でないこと付き添いができないので、親戚と偽ってもらったこともあります。無理をしないで、できることはやっていますから。

世話人 入院しないで済むよう、肺炎予防を考えましょう

お父さまが入院され、大変でしたね。私は、父が肺炎で入院した時に医師から、誤嚥性肺炎は繰り返す可能性があるという説明を受けたので、再発を防ぐため、口腔機能向上加算をとっているデイサービスを利用するようにしました。家では入れ歯を外すのを嫌がりましたが、職員さんに言われると素直に従い、洗浄剤につけることができました。口腔の清潔が保てるようになり、熱を出すことが少なくなりました。

「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。

訪問看護師 訪問看護による健康管理や在宅医療の利用を

入院による環境の変化により、認知症があってもなくても、高齢者は一時的に精神や見当識が混乱する「せん妄」を起こしがちです。入院のリスクを減らすため、訪問看護による健康管理や訪問診療や往診などの在宅医療についても、ケアマネジャーやかかりつけ医に相談してみてください。

ケアマネジャー 担当のケアマネジャーに調整してもらいましょう

介護保険の改定で、医療との連携を強く求められるようになり、医療機関へご本人の心身の状態の情報を提供することや、退院に向けてカンファレンスに参加することへの評価が充実されました。入院中に病院の地域連携室の相談員や看護師、リハビリ担当者、医師などと連携することもケアマネジャーの仕事です。お父さまが安心して入院が続けられるよう、病院側と調整してもらいましょう。

ソーシャルワーカー 認知症ケアチームが配置されている病院もあります。

原則として、入院中に家族が付き添う必要はありませんが、病院側としては患者さん本人の安全や他の患者さんのことを考えて家族に対応を頼むことがあるのでしよう。うちの病院では多職種による認知症ケアチームが配置されており、認知症の悪化を予防し、身体疾患の治療を円滑に受けられるよう支援しています。どこの病院でも、認知症の方が安心して治療できるようになればいいですね。社団法人認知症の人と家族の会発行の機関誌「ほぐれほぐれ」より



元気100倶楽部

2018年に設立した「元気100倶楽部」は新しい年を迎え、1月13日(日)に福岡市の天神スカイホールに「食事野菜、おかず、ご飯の順に食べましよう」「決して怒らず



原会長のテレビ出演映像を紹介

を動かすこと、そして毎日出歩いてやることがあることが大切です」「食事は野菜、おかず、ご飯の順に食べましよう」「決して怒らず

18年の振り返りと2019年の活動のお知らせがあり、その後10月から1月までにお誕生日を迎えられた方へ全員で「おめでとう」をお伝えしました。

第二部の1番は池田茂様のマジックです。実は、池田様は以前よりマジックを学び披露



社交ダンス(ルンバ)を披露、アンコールを受けました

笑顔あふれる新年会 演目も多彩に

持ちの良い状態でニコニコしていきましょう」とアドバイスしておられる様子が紹介されました。美しい舞姿は見ている

しておられ、今回はその活動紹介のためにRKB毎日放送のカメラ撮影が入っていました。そのような緊張する状況の中、ダンディ

マジック、ルンバ等多種多様。ステージ名をお持ちの方がおられる、歌とマジックのコラボなど演出に趣向を凝らしたりと、第三

部まで盛り上がりは続きました。

そして坂本徳俊様のリードのもと全員で「百歳音頭」を踊り、「人生ワルツ」を歌い、「健康一本締め」で演

目のすべてが終了しました。最後に原会長の挨拶をいただき、これからの「元気100倶楽部」の発展を皆で願ってお開きとなりました。



ドレス姿の素敵な皆さま



95歳祝い舞 美しい身のこなしに敬服



元気100倶楽部のこれからの発展に乾杯!

最後に原会長の挨拶をいただき、これからの「元気100倶楽部」の発展を皆で願ってお開きとなりました。



ご参加の皆さままで写真撮影。輝く笑顔で「はいチーズ!」



百歳音頭で総踊り



マジックを披露 あらあら不思議!



詩吟「城山」を披露



優しく優雅なフラダンスを披露



健康元気の会でフレイルについて学ぶ会員たち

12月16日、博多養生処にて「健康元気の会」を開催し、23名の方が参加されました。まずは原寛会長よりフレイル予防のための生活習慣の改善についてお話を聞き、続いて管理栄養士の吉留加代子さんからフレイルと食事の関係についての講話をしていただきました。グラフやチェック表を見ながら伺う話はとても興味深く、常日頃から生活習慣を整えることの大切さを再認識した時間でした。その後、リーダーの坂本徳俊さんご自身もご参考までにフレイルチェック表を掲載します。回答Bに当てはまる数が多いほどフレイルの危険性が高いこととなります。

心身の活力低下 フレイル予防を

「健康元気の会」で学習

「フレイル」とは、筋肉や認知機能など心身の活力が低下し、衰弱になった状態のことです。健康な状態からフレイルという移行段階を経て要介護状態に至るといわれています。

フレイル予防のポイント

- ①生活習慣病の予防と管理
- ②感染症の予防
- ③栄養の摂取
- ④日々の運動
- ⑤社会活動への参加

フレイルの兆候をチェック!

	「イレブン・チェック」11項目	A	B
栄養	Q1 ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心掛けている。	○	×
	Q2 野菜料理と主菜(肉・魚)を両方とも毎日2回以上は食べている。	○	×
	Q3 「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を問題なく噛みきれられる。	○	×
運動	Q4 お茶や汁物でむせることがある。	×	○
	Q5 週2回以上、1回30分以上の汗をかく運動を、1年以上続けている。	○	×
	Q6 日常で、歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している。	○	×
	Q7 ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思う。	○	×
社会参加	Q8 昨年と比べて外出の回数が減った。	×	○
	Q9 181回以上は、誰かと一緒に食事をする。	○	×
	Q10 自分が活気に溢れていると思う。	○	×
	Q11 何よりもまず、もの忘れが気になる。	×	○

東京大学高齢社会総合研究機構 (2015)