

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
博多リブレインモール地下2階
「博多養生処」内
電話 092-282-6001
FAX 092-282-6002

事務局

「元気に100歳」を社会運動にしよう

主催：元氣100倶楽部 共催：九州賢人会議所 協力：一般社団法人命の食事

「健康長寿フェア2019」盛大に

人生100年時代を健やかに生きるために――をテーマに、「元氣100倶楽部」主催の「健康長寿フェア2019」共催・九州賢人会議所、協力：一般社団法人命の食事が、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開催されました。大ホール、中ホール、交流ホールの三会場で、医療・健康講演を中心に健康チェック、健康食品・機器展示など、多彩なイベントが行われ、約1000人の来場者で賑わいました。2・3・4面に関連記事と写真。講演内容は要旨

講演、健康チェック、食品・機器展示



常に満席となった医療・健康の講演風景(大ホール)

フェアには来賓として福岡県の大曲昭恵副知事と福岡市の井口宏樹保健福祉局長事が出席され、「人生100年時代における元氣100倶楽部の活動に大きな期待を寄せています」と祝辞を述べられました。

大ホールでは、原寛会長が「私が実践する元気で長生きする方法」、田中敏博医師が「知ってないと損をする

魂は遺伝子、DNAだ!!



南雲 吉則先生

師だった父親を見返してやろうと勉強に励み医師になったこと、乳がんの病院をつくった父親は完成寸前に亡くなり無念だったことなどをスライドを使って披露されました。人間には二つの命令系統があります。それ

は「脳」と「魂」です。脳は縄張り争いを意識していますが、魂は人々を助けようという意識です。そして脳と魂の間にあるのが「心」です。心という臓器はありません。自律神経の命令によって生き

は「脳」と「魂」です。脳は縄張り争いを意識していますが、魂は人々を助けようという意識です。そして脳と魂の間にあるのが「心」です。心という臓器はありません。自律神経の命令によって生き

は「脳」と「魂」です。脳は縄張り争いを意識していますが、魂は人々を助けようという意識です。そして脳と魂の間にあるのが「心」です。心という臓器はありません。自律神経の命令によって生き

は「脳」と「魂」です。脳は縄張り争いを意識していますが、魂は人々を助けようという意識です。そして脳と魂の間にあるのが「心」です。心という臓器はありません。自律神経の命令によって生き



原 寛会長

日本は世界一の長寿国になりましたが、寝たきりの長寿ではなく、「健康長寿」を目指すべきです。本

高年齢者の自立度変化

私は員原益軒が30

私が実践している健

「生活習慣病」の名

最後に、最近の著書

もなります。白内障の

白内障は、目の中に

基本は点眼治療です

私が実践する元気で長生きする方法

うというのが元氣100倶楽部のスローガンです。一人あたりの医療費を見ると、年齢が

パターンで示されている通り、60〜70代から自立度が急速に低下し、健康長寿を目指すには、食

10年前に書いた「養生訓」を研究して、日頃の生活習慣が健康長寿に

健康長寿法をいくつかご紹介し

食事は食べる順番を①野菜②おかず③ごはん④の順で食べ、血糖

付けたら、それは成人病である故、日野原重明先生が目標にされた

「業外線の手さき力」を紹介しな

白内障は、目の中に

白内障は、目の中に

笑顔で健康 40代からできる認知症予防

65歳では5人に1人、80歳だと3人に1人です。原因はわかりやすく

は相手の笑顔を読み取り、笑顔で接するフ

本日のまとめです。「生涯現役で、主に魚

「生涯現役で、主に魚」を掲げ、食後に緑茶を飲む。昼寝は20

生活が一番です。

分析、血管年齢など、健康相談(一般、足)が行われました。また講演者の著書の販売やマジック、昔あそび(お手玉)を楽しむコーナーも人気を集めていま

健康食品・機器など約30の出展ブースには、休憩時間になると列ができるほどで、一日中会場全体が賑わい、来場者の健康への関心の高さが伺えました。

認知症は物忘れ(記憶障害)があり、だんだん悪くなつていき、家族や本人が困つている状態です。軽度を含む認知症発症の頻度は笑顔で認知症の2〜3割は克服できると思

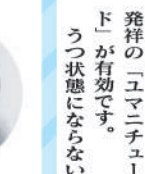
認知症にならないためには笑顔が大切です。笑顔で認知症の2〜3割は克服できると思



音成 龍司先生

認知症にならないためには笑顔が大切です。笑顔で認知症の2〜3割は克服できると思

線内障眼科クリニック福岡院長



田中 敏博先生

白内障は、目の中に

白内障は、目の中に

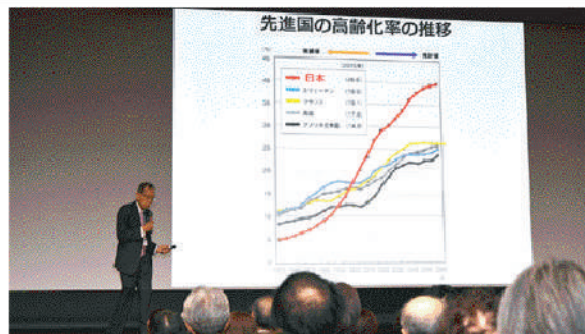
白内障は、目の中に

白内障は、目の中に

白内障は、目の中に

白内障は、目の中に

白内障は、目の中に



スライドを使って健康実践法をわかりやすく話す原会長

会場スケッチ



受付には開場前から入場者が並ぶほどの人気となった

元気で長生きの秘訣 しっかり学ぶ



見事なステップを披露する会員の坂本さんと永瀬さん(右)

人生100年時代をみんなで乗りきりましょう!



健康食品や機器コーナーには大勢の方々が訪れた



昔あそびコーナーのお手玉は人気で「なつかしい」の声が...



休憩時間になると展示ロビーは人々で賑わった

在宅医療シンポジウム

「日本では6割の人が自宅で療養を希望しているが、実際には75・6%が病院で亡くなっています。私は、「死」はいのちの内包されており、自宅での看取りの経験は、亡くなる方から家族や付き添う方への「最期の贈り物」であり、それを

①家族、知人、隣人と

「私」が受け持つ96歳で一人暮らしのアイコさん。週2回ヘルパーさんに来てもらいますが、「人にはせ対迷惑かけたくない」とシルパーカーでゆつくりゆつくりと家の中を歩き回り、家事や炊事を自分でこなしています。体もきつ、心もきつのですが、「できることは一つでも自分でやりたい」と、調理しながらカカト落としで脳と体を鍛え、洗濯物を干すためにみんなの体操を欠かさず、大好きなテレビのスポーツ



古賀光医師

【古賀院長の発言】
地域医療にやりがいを感じ、福岡市中央区今川の阿部医院を継承して10年。0歳から100歳を超える方まで幅広い年代の患者を診療するがたたら、現在30・98歳の患者21人を診る。在宅医療に従事する医師者が留意すべきことは、苦痛を伴う治療やケアをしない、自宅を病室化しない、やり過ぎないこと。つまり、医療者も寄り添い、見守りを大切にすることです。最期の贈り物について考える(人生会議)を家族、医療者で何度も行ってください。

【伊藤礼子さんの発言】
古賀先生とともに地域医療に24時間携わり、訪問看護にも従事して、患者さんの症状観察、異常の早期発見、服薬・栄養管理、身体清潔指導、そして看取りや家族支援などに取り組んでいます。

【登壇者】
古賀 光医師 (阿部医院院長)
伊藤 礼子氏 (訪問看護認定看護師 訪問看護ステーションもちも所長)
飯山 明美氏 (ケアマネージャー、看護院 認知症キャラバンメイト)
幾田 淳子氏 (料理研究家 管理栄養士)
《司会》南雲 吉則医師 ほか

支えた地域の中にも残る文化だと思つていきます。専門家に管理された病院では、自宅で家族ケアによって得られる固有の物語(最期まで生活者として生きてきたこと)がありません。

在宅医療に従事する医師者が留意すべきことは、苦痛を伴う治療やケアをしない、自宅を病室化しない、やり過ぎないこと。つまり、医療者も寄り添い、見守りを大切にすることです。最期の贈り物について考える(人生会議)を家族、医療者で何度も行ってください。

「私」が受け持つ96歳で一人暮らしのアイコさん。週2回ヘルパーさんに来てもらいますが、「人にはせ対迷惑かけたくない」とシルパーカーでゆつくりゆつくりと家の中を歩き回り、家事や炊事を自分でこなしています。体もきつ、心もきつのですが、「できることは一つでも自分でやりたい」と、調理しながらカカト落としで脳と体を鍛え、洗濯物を干すためにみんなの体操を欠かさず、大好きなテレビのスポーツ

良い人間関係をつくっておく②介護サービスなど利用できる支援策を知る③人生会議を何度も行う④在宅ケアに参加しておくことです。最期の迎え方に正解はない、関係する皆でつくっていくものだと知ってください。



健康願って来場 1千人 熱気と賑わい



健康相談コーナーには不安を抱える来場者が続々と



軽妙なトークで人気の南雲医師の周りには、いつもファンがいっぱい (交流ホール)

今回のイベント開催にあたり、広告・出展などご協力いただきました企業・病院・施設各位、そしてボランティアスタッフの皆さまに心より感謝申し上げます。ありがとうございました。



「お疲れさまでした」。無事にイベントを終え、スタッフ・出展関係者が一同に集まって記念撮影

自宅で生涯をまっとうする方法

観戦でアドレナリンを出す。「仕事を取り上げられたら私はダメになっちゃうの」と自分らしく生涯を全うする力を振り絞っています。私たちの仕事で難しいのは、その人の生きてきた過程を知ること、相手との距離をきちんと保って接する



終活に関心のある方々の注目を集めたシンポジウム (中ホール)

ことだと思えます。

「飯山明美さんの発言」ケアマネジャーとして15年働き、今春からフリーに。伊藤さんと同僚。『在宅で最期を迎えるには、訪問医療・介護サービスなど介護保険制度と連携し、自立と自律（自立できなくとも自分の意思で行動・生活できる状態を保つ）』

「在宅で最期を迎えるには、訪問医療・介護サービスなど介護保険制度と連携し、自立と自律（自立できなくとも自分の意思で行動・生活できる状態を保つ）」。『幾田淳子さんの発言』

つすることが必要です。(終活)について関心が高まっています。エンディングノートは厚労省ホームページからダウンロードできます。昨年11月からは家族や医療・ケアチームが話し合いを繰り返して、患者さんが地域で最期を迎えるときの医療やケアについて共同研究しています。タレント性は高齢でも体重1キロ当たり1グラムは必要で、不足すると筋肉・筋力が低下しますが、噛めないとか食へたくないといつて低栄養になる患者さんが少なくありません。自覚症状はないので、単品の献立にないないか気を付けてください。高齢者の場合、おかゆのときは納豆、ビスソース、コーヒールームなどで手軽に補充でき、つなぎとろみで誤嚥を防ぐことができます。簡単にできる栄養補充を工夫してみてください。今日、古賀先生のお話を聞き、患者・高齢者のための(最期の晚餐)を作る活動を始めよう」と心に決めました。



元気で長生きのための貴重なアドバイスをいただいた三人のトーク

トーク「健康長寿のこれから」

大ホールでは、講演の締めくくりとして、「健康長寿のこれから」をテーマに、RK B毎日放送の納富昌子さんを進行役に、原寛会長、南雲吉則先生による活発なトークが繰り広げられました。

納富 福岡が健康に関して「現代養生学」と心があるのは、貝原益軒の名付け、食事の工夫の軒の時代からの「医食同源」の考え方が浸透しているからだと思いますが、県民みんなが病気になるような暮らし方を学んでもらいたいですね。

原 貝原益軒の「養生訓」は健康で100歳まで長生きするコツを書いたものです。私も最近になってようやく、食事で運動によって

改善することを認めました。野原先生の化身のように思えます。

納富 健康長寿の決め手はそれぞれ何だと思えますか？

南雲 日本人は白米信仰が強い。白いごはんは毒です。玄米、雑穀米を食へばよい。お荷物と言われませんが、人生経験豊富な高齢者は知的財産です。健康で長生きして、周りの人達を幸せにしてください。

株式会社アンドシー社長 中野ちさと氏

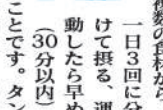


1977年ミス福岡に選ばれ、モデルとして活躍し、「美の達人」として講演やセミナー活動を行っている。

2014年、15年にはミスユニバース日本代表の美的教育係を担当。自身も2015年「第8回ミス日本グランプリ」でグランプリを受賞。現在、きれ

タンパク質足りてますか？ お肉を食べて100歳まで元気

美容というと、(外)筋肉が減り、肌がたるみ、爪もボロボロになり、見た目も体内の老化も加速します。足りていると若々しい感じが取り戻せません。美しくなれないと思いませんか？



高齢者住宅の選び方

高齢者住宅のレポート「らくらサブ」の取材や、相談サポーターとして足元を運んでくれたシニア住宅マーケットの最新情報をお届けします。



ニバーサルサウンド株式会社社長 中石真一路氏

大手レコード会社で、スピーカーによる難聴の研究に取り組み、退社後3年にわたる研究の末、卓上型対話支援システム「コミュニケーション」を発売した。

耳からはじめる認知症予防

難聴と認知症の意外な関係性について知ろう。難聴を放置すると、脳の萎縮速度は2.5倍となり、認知症リスクが高まります。



高齢者の半数1500万人が難聴です。小さな音、とくに(子音)が耳に入りにくく、言葉が聞き取れなくなります。問題は、高齢者が聴こえなから、周囲が気づかないまま、難聴が進行してしまうことが多いです。

中ホールでの講演3題(要旨)