

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

「百寿者への道」生活習慣の改善から

日本の医療体制「治療から予防へ」一日も早く切り替え必要

「元氣100倶楽部」原寛会長あいさし

「新老人の会」会長で、聖路加国際病院名誉院長の日野原重明先生が、昨年7月、105歳で逝去されてから1年が経とうとしています。元氣長寿者のシンボルの存在だった日野原先生が遺された「人生100年時代を乗り切る生き方」を、私たちは受け継ぎ、後世に伝えていかなければならないと、改めて強く感じています。今回は「元氣100倶楽部」設立のいきさつや考え方を紹介します。(原土井病院理事長、元氣100倶楽部会長・原寛)



原寛会長

知識と実践法を学ぶ

現代でも通じるポイントが、有志の方々について雑誌に書いておられましたので、参考にさせていただきます。

主治医からは「血圧が高く脂肪肝もあり、合併症に進む可能性もある」と告げられ、即刻入院してインスリンを勧められました。しかし、がんの発症原因や予防などを研究する疫学部長を務めていて、生活改善の重要性を説いていた立場から、薬に頼ることに抵抗があったそうです。

「糖尿病は一度発症すると完治することはないので、今も生活習慣に気を付けています。食事で運動だけでなく、血糖値などをコントロールできることを実感しました」と述べておられます。

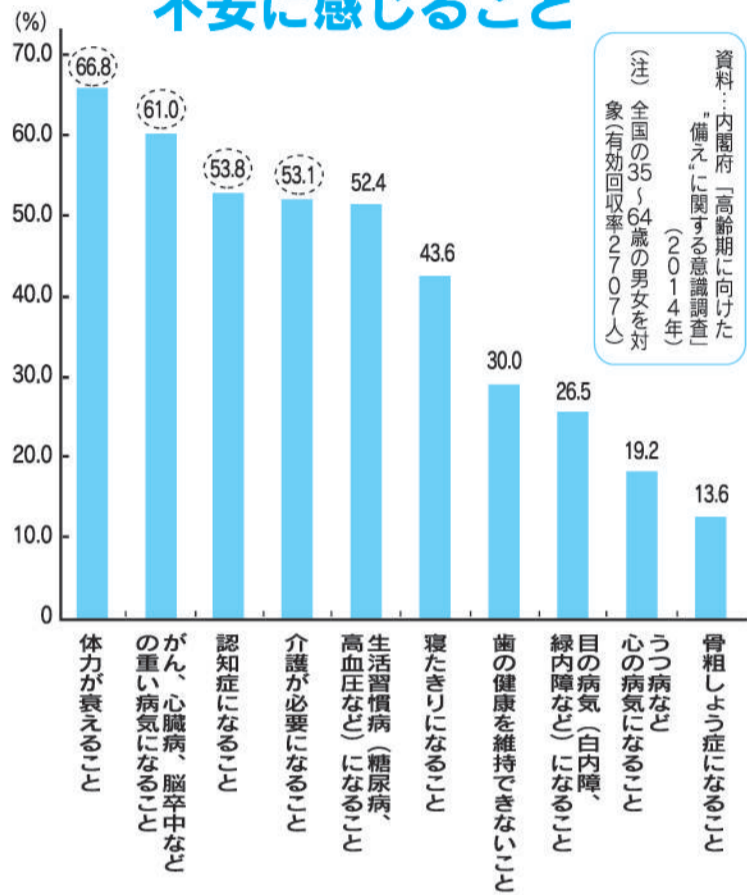
元氣で長生きするた 実践動を基に書いた本 めには「病気をしない」 「健康を増進する」「老 化を遅らせる」こと が大切です。その重要 性を最初に考えたのが、 江戸時代の地元福岡藩 300年の時を経て、

二型糖尿病を 食と運動で克服

元氣で長生きするた 実践動を基に書いた本 めには「病気をしない」 「健康を増進する」「老 化を遅らせる」こと が大切です。その重要 性を最初に考えたのが、 江戸時代の地元福岡藩 300年の時を経て、

先生は53歳の当時、身長168cm、体重75kgの肥満体型で、血糖値などの細かい数値は省略しますが、メタボめられました。例えば食事は、朝食は玄米ご飯を軽く一杯と味噌汁、納豆、きんぴらごぼう。昼食は玄米、漬物、焼き魚と煮野菜の弁当。夕食は玄米ご飯と豚のしょうが焼き、豆腐、野菜。運動も一日1万歩と決め、週3日ほどプールに通いました。その結果、1年後には体重が12kg減って63kgとなり、血圧や中性脂肪値も下がって、合併症の心配も減りホッとされたそうです。

自分の健康について 不安に感じること

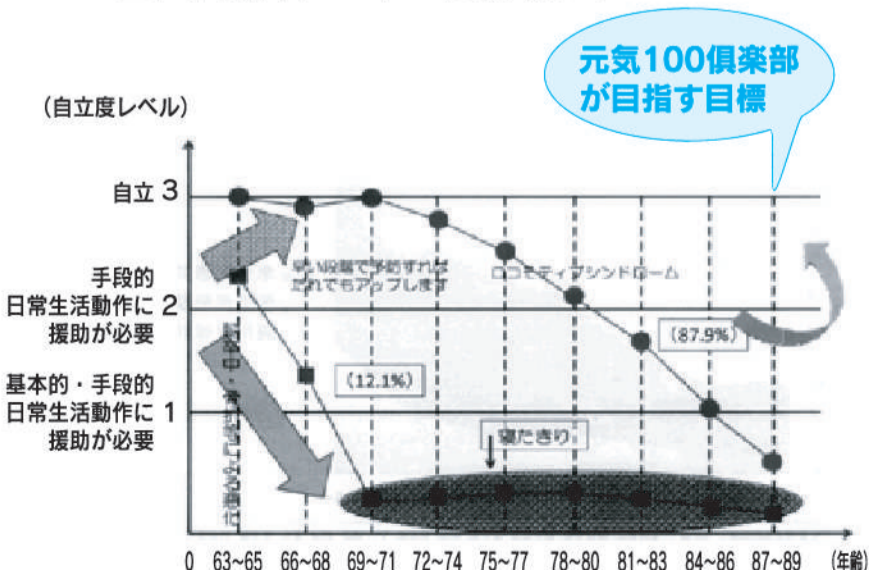


「糖病は一度発症すると完治することはないので、今も生活習慣に気を付けています。食事で運動だけでなく、血糖値などをコントロールできることを実感しました」と述べておられます。

「糖病は一度発症すると完治することはないので、今も生活習慣に気を付けています。食事で運動だけでなく、血糖値などをコントロールできることを実感しました」と述べておられます。

自立度の変化パターン (女性)

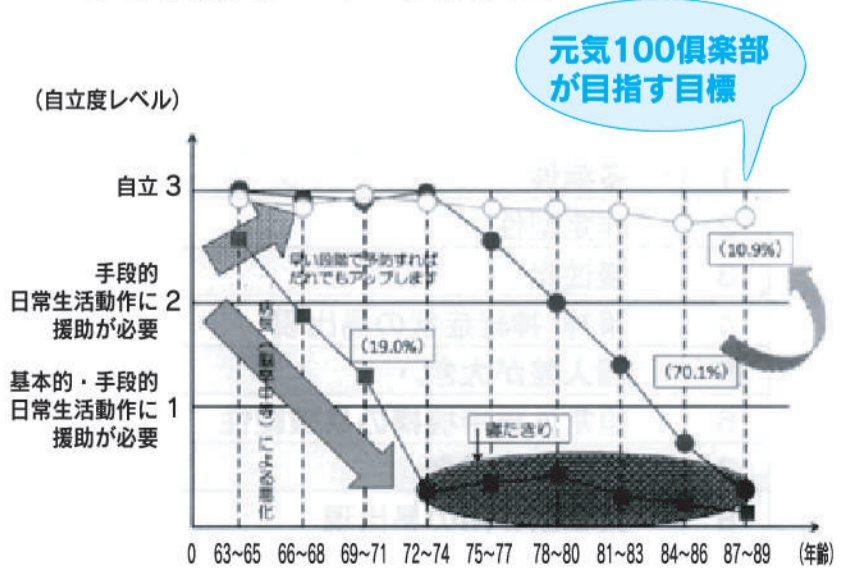
～全国高齢者20年の追跡調査～



＜出典：秋山弘子「長寿社会の科学と社会の構造」科学岩波書店、P61、2010年を一部改変＞

自立度の変化パターン (男性)

～全国高齢者20年の追跡調査～



＜出典：秋山弘子「長寿社会の科学と社会の構造」科学岩波書店、P61、2010年を一部改変＞

2面につづく

生き方の行動

- 1 75歳からでも何か新しいことを創める
2 自分の中にあるさまざまなよい遺伝子を掘り起こす
3 いままで習慣を多少変えてみることを試みる
4 2つ以上のことを同時に行うことは、老化防止の手段
5 自分の趣味のための時間をとる
6 意識して頭と体のエクササイズの時をつくることを心がける
7 どんな状況にあっても日々の行動に小さな目標を持つ
8 ご恩はいつの日かどこかで誰かにお返しをする
9 若い人と同じように生きていこうとする意欲を燃やす
10 100歳でエイジシフトを達成する
11 処女地と思つて自分の資源を発掘しよう
12 とともに生きていけることに感謝する
13 やつてみて気持ちのいい方をとる
14 歳をとればとるほど楽しい刺激が必要
15 良かったと思つたら自分で自分にプライズ(賞)を出す
16 心に希望を上手に作れる人は生き方が上手な人
17 救しの目をもつて子どもを教える
18 自分が歳をとつたら、若い人からパワーをもらう
19 75歳から少なくとも10年間、新しいことに挑戦しよう
20 精神的な達成感が健康法
21 感謝して死んでいく姿を子どもに見せる
22 死とは最後の生き方の挑戦
23 老人を愛し、温かく包容する態度でケアをする
24 明るく死を語りあうのも大切なこと
25 近代医学でもハングリーな方が長寿であるという報告があります
26 人を憎まないことを心がける
27 一度やると来年もまたという気持ちになります
28 高齢になるほど若い人や子どもに接するのは絶対に必要
29 ステレオタイプな老人に対する考え方は、今はあわない
30 引退しても家に籠らずに、社会とのかかわりを持つとう
31 老人がよその子どもに教えられるシステムを作ろう

日野原重明先生 100歳をめざすための100の項目

- 32 ネバーギブアップ
33 なるべく大股で歩くように心がける
34 これからどう生きるか真剣に考える
35 有効にお金を使う
36 年齢による差別をなくす
37 老人になつてもハブニングとして少年のように冒険をやつてのける
38 真心を持つて行動する
39 自分の味方になるようにストレスと馴れ合いになる
40 老化するのはあたり前のことだから、楽に受けとめる
41 自分が望んでやっていることは、体が元気になる
42 出会いもその人の才能
43 シルバリーブ運動をおこそう
44 エイジズムからの解放
45 本人に「こうしたい」というスピリットがあれば不思議な力が湧く
46 あなたの大切な時間を患者さん(病人)に点滴する
47 とともに生きていけることに感謝しようという気持ちで支えあう
48 子ども世代と祖父母世代が同じことをいっしょにやる
49 シンプルな食事や生活をする
50 愛し愛されることは人生に非常に必要
51 誰かとともに喜べば喜びは二倍になり、悲しみは半分になる
52 人の噂はしないように努力を続ける
53 明日のことを思いわずらわない
54 『養生訓』の基本は腹八分目
55 見直した方がいい健康の常識もあります
56 最後に「ああ、生まれてよかった」と思つてほしい
57 基本的には自分の家で死ぬことが一番望ましい人とお別れができる最期が一番いい
58 人間は最後の最後まで希望を持ちつづけている存在
59 寿命もまた、運命と考える
60 人生に必要なのは家族とよい友
61 一日の苦勞はその日一日だけで十分である
62 激しく生きるパッションを持つ
63 勇気を持って大胆に歩む
64 自分の人生に迫力を与えてくれる思いを持つ
65

意義深く長生きするために／未来への勇気ある挑戦

- 66 沈黙する勇気も大切
67 愛の行為が全うされると信じる
68 これからの生き方の証を持つ
69 生き方の哲学が大切です
70 寿命とは与えられた時間
71 人生のフィナーレになつてもう一つの新しい世界が開けることもある
72 現役を引退することは、自分で自由に生活のデザインができる機会ができたと思える
73 人間の体は、厳密ではないし、個性もある
74 自分に学があることを誇らず、発言は控えめに
75 人は命の長さではなく、どのように生きたかが大切
76 人間ドックのデータの上での健康と、気持ち健康であることは違う
77 なんでも安静というのはいくらもありません
78 外に出て歩いてごらん、何も考えられないから
79 企業をリタイアしてから本当の青春がはじまる
80 歳をとること自体が未知の世界に一步步足を踏み入れていくことで、こんな楽しい冒険はない
81 死は終わりではなくはじまり
82 人間の体は、かぎりない可能性を持つている
83 命を与えられたことに心から感謝して死んでいくならどんなにいいだろう
84 過度な文明はいらない
85 情けは人のためにならない
86 介護した母からはなかつた「ありがとう」の一言
87 瞬間に時はすぎます
88 自分だつていつかは誰かに世話される日がある
89 年齢にとらわれすぎではない
90 笑う筋肉は18ある。使わないと衰えます
91 健康には上手な現実への順応の仕方が大事
92 人間というのはなかなか死なないもの
93 21世紀はわたしたちではなく子どもや孫の世代が作ります
94 自分の過去から上手に学ぶ
95 死はタブーではありません
96 「あなたの苦しみがよくわかる」という言い方もやがてあなたと同じように死ぬのです
97 医学の半分はヒューマニティー
98 心あたたかな病院が欲しいという思い
99 人間は心も体も環境に順応する生きものなのです
100

生きるための理解

介護初心者の悩みに応える

このままサービス付き高齢者向け住宅に両親を住まわせて良いのか、迷っています。
認知症本人 ご両親の気持ちを聞いてみましょ
ご両親の暮らしが落ち着かず、ご心配な気持ちもよく分かります。ここで一番大切なのは、ご両親がどのように暮らしたいか、だと思ひます。
周りでは良いと思つたことが、ご本人の気持ちに沿わないと良い方向にいかないこともあるのではないでしょうか。私はこうしたいという気持ちを聞いてもらうようにしています。

「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。

介護経験者 もう少しそこで暮らしてみてもいいですか
医師 お二人に医療のサポートを
ケアマネジャー 契約内容をもう一度確認しましょう
世話人 別の施設に移ることも考え、いろいろ話を聞いてみましょう
社団法人認知症の人と家族の会発行の機関誌「ほぐればほぐれ」より



お老人の会

福岡支部 会報

福岡支部事務局(世話人代表 原寛)
〒813-8588
福岡市東区青葉6-40-8 原土井病院
ボランティア室
TEL 092-691-6531
FAX 092-691-6248

熊本支部が2年越しで 舞台劇「一心行の大桜」

大地震乗り越え熱演



妻子との別れの際に桜の苗木を託す惟冬

話人代表のご挨拶があり、今回の演目は2016年に起きた熊本大地震によって公演が中止になった舞台で、2年経過後の今、被災された多くの方々の為に、また日野原重明先生をはじめお亡くなりになった方々への追悼の意、伯耆守惟冬役。張りの決め練習を重ねてこられたそうです。熊本支部も熱演で、観客は

今回は一心行の大桜を見に行くことはできませんでしたが、惟冬が出陣の際に妻や子に託した桜の苗木が今に受け継がれ、現在の大樹になったというエピソードを知って、改めて「一心行の大桜」見に行こうと思えました。熊本支部の皆さまお疲れ様でした。今後の支部の発展を祈念しております。

お花見会

4月1日に能古博物館の庭でお花見をしました。この日はとても暖かく空も晴れわたり、絶好の花見日和。花吹雪が舞う幻想的な光景に会話もはずみ、持ち寄りのお弁当や飲み物も一層美味しく感じました。こころは、桜、菜の花、甘夏、青葉、空と海を



満開の桜の下で

物館に予約して広いシートを貸していただきより快適でした。また来年も来ることをみんなで約束し、お土産の甘夏を抱え帰路に着きました。

物館に予約して広いシートを貸していただきより快適でした。また来年も来ることをみんなで約束し、お土産の甘夏を抱え帰路に着きました。



矢崎城主を命じられ盃を受ける惟冬(小山代表)

3月14日(水)市民会館シアーズホーム夢ホール(熊本)にて、熊本支部の舞台劇「秘聞 一心行の大桜」の公演が行われ、福岡支部より会員12名が観劇に行ってきました。熊本支部小山和作世

3月11日天神スカイホールにて「新老人の会」福岡支部の例会が開催され、会員40名が参加しました。まず原寛世話人代表の挨拶では簡単な健康チェックの方法を教えていただきました。そして当日は、3・11東日本大震災から7年目というところで、被災された方々が元気になら

れるようにとの思いで、復興支援ソング「花は咲く」を全員で歌いました。今回の講演のテーマは「お年寄りと呼ばないで」放送現場から見た高齢社会の未来。講師のRKB毎日放送の納富昌子氏は、記者として入社後10年間現場を踏んだ後、ニュー

賢老をめざそう

3月例会 RKB納富氏が講演



納富 昌子氏

15年間担当しておられました。以前より高齢者の問題に注目。原世話人代表が理事長を務めるそうですが、一定年

日野原会長の遺志継いで



鹿児島情報高校吹奏楽部によるオープニング演奏

ジャンボリー鹿児島大会

4月15日に「新老人の会」ジャンボリー鹿児島大会が開催され、会員21名が参加しまし



十五代 沈 壽官氏



村田 兆治氏

まず鹿児島支部の鹿島世話人代表の挨拶、次に道場会長の挨拶がありました。今回のジャンボリーは日野原先生が亡くなられて初めての開催であり、これから日野原先生の遺志を継いで、活発に会

志を継いで、活発に会を続けていくという思いが伝わってきました。そして本部石清水事務局長から新老人の会の活動が紹介され講演会に移りました。

特別講演は先ず十五代沈壽官氏。テーマは「陶房雑話」。沈氏の陶芸のルーツは豊臣秀吉の朝鮮出兵に遡ると話し始められました。朝鮮から日本に捕虜として連れて来られ、そのまま日本に残った人が陶芸の技法を伝え残して行ったそうです。最終的に朝鮮出兵から得たものは、釉薬をかけること、白い陶器で、朝鮮の白磁とは違う白い陶器は白薩摩と言われ、これが薩摩焼、国焼となったそうです。

聞けば聞くほど興味深いお話にあつと言う間に時間が過ぎてしまつてみたいと思つた。次は村田兆治氏の講演「人生先発完投」。村田さんは「マサカリ技法」を編み出した元プロ野球選手です。今

は現役を引退しておられますが、人生には引退は無い、人生十人十色、やるべきことをやれ、と自信に満ちた声で話されます。そして常に分析能力が必要だと言われていました。今でもトレーニングを欠かさず、常にチャレンジするそれが健康長寿の秘訣のようです。最後に鹿児島情報高等学校吹奏楽部の演奏がありジャンボリーは閉会しました。

その後の交流会では全国の会員が集まり挨拶を交わしました。ステージでは趣向を凝らした演目が続き、福岡支部からは坂本さんと永洲さんが優雅な宮廷舞踊を披露されました。今回は鹿児島支部のご尽力により大変有意義な時間を過ごす事ができました。鹿児島代表をはじめ、濱事務所局長、そしてスタッフの皆様、心より感謝申し上げます。

花ごよみ 5月(皐月) 「藤(ふじ)」



フジは木性でありながら、若い時の莖は草のような性質を持ち、成長が早く、長く伸びて他の物に巻きついていきます。やがて莖が木質化していき、年月と共に太く成長します。また寿命が長く、垂れ下がる花房の豪華さも好まれ、めでたい木とされます。日本各地に天然記念物に指定されている古木があり、フジの名所となっています。花言葉は「優しさ」「恋に酔う」[藤の名所/福岡] ★北九州市『河内藤園』★八女市『黒木の大藤』★筑紫野市『武蔵寺』★柳川市『中山の大藤』など