

人生百年時代を
乗りきる生き方を
追求する
「元気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：元気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」内
電話 092-282-6001
FAX 092-282-6002

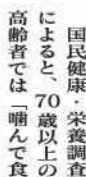
原土井病院の岩佐康行歯科部長がアドバイス

お口健康で元気に長生き!!

倶楽部3月例会で口腔機能の大切さとトレーニング法学ぶ

「オーラルフレイル」とは

お口の「ささいな衰え」が軽視されないように
→ 口の機能低下、食べる機能の障害、さらには心身の機能低下まで
につながる「負の連鎖」に対して警鐘を鳴らした概念



岩佐康行歯科部長

国民健康・栄養調査によると、70歳以上の高齢者では「噛んで食べる」ことができない人ほど、低栄養傾向の人の割合が高いという結果が出ています。また歯の本数が20本以上の人では、84%が何でも噛んで食べることができると回答しています。

「元気100倶楽部」3月例会が、13日(日)福岡市で開かれました。今回は原土井病院副院長で、歯科部長、摂食・栄養支援部長の岩佐康行先生が、「健一口」長寿のお話のテーマで、口腔ケアの重要性について講演されました。「残っている歯数が多く、よく噛める人ほど健康寿命が長い」というデータを紹介されたり、特に「オーラルフレイル」という口腔機能(お口の働き)の低下のチェック法、予防のためのトレーニング(訓練)・体操法について、具体的なアドバイスをいただきました。(3面に関連写真)

オーラルフレイル・チェック

3項目以上該当すると、口の働きが「衰えている」

※入れ歯含む

- 残っている歯が20本未満
- 滑舌の低下 (舌の巧みさ)
- 咀嚼(かむ)力が弱い
- 舌の力が弱い
- 固い食品が食べにくい
- むせが増えてきた

Tanaka T, Iijima K, et al. J Gerontol A Biol Sci Med Sci 2018

よく噛むことの効果

- 食事を細かく砕く + 唾液が出る
→ 味がよくわかる、嚥下しやすくなる
- 胃腸のはたらきがよくなる → 消化・吸収がよくなる
- ゆっくり食べると少しの量で満足 → 肥満の予防
- 脳への血流が促進される → 認知症の予防?
- 食べ物と唾液が口の中を動く → 口の中が清潔になる

“唾液の動き”がポイント!

- ▽ 舌苔の付着
 - ▽ 舌の咬巧緻性
 - ▽ 口腔乾燥
 - ▽ 咬合力
 - ▽ 嚥下機能
 - ▽ 咀嚼(そしゃく)機能
- この効果は別表の通りです。
日本歯科医師会のホームページには、オーラルフレイル予防のためのトレーニング法が詳しく掲載されています(一部を紹介)。今日から少しずつ実行してみてください。

応援するパートナーです。



「元気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」の取組みを応援するパートナーです。

「オーラルフレイル」予防のために

(日本歯科医師会HPより)

お口・舌の動きをスムーズにする

●(唇と)頬の体操



●舌の体操(舌圧訓練)



飲み込むパワーをつける

●ベロ出しごっこ体操

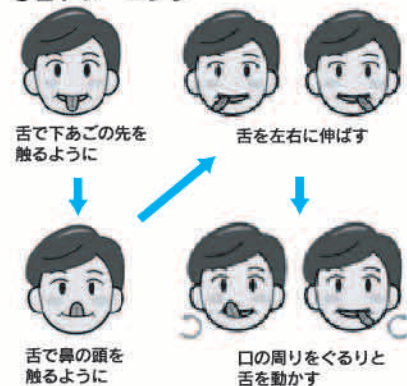


●おでこ体操



舌のパワーをつける

●舌トレーニング



“ピンピンコロリ”は幻想です

皆さん高齢期になると、「ピンピンコロリが理想」と言います。でも実際は、なかなかそうはいきません。私自身、ヨタヘロ期に突入し、そのことを実感しました。この先、いつ要介護になるかわかりません。もしそうなった場合、その状態で何年生きるのか、自分でも想像が付きません。

最近よく聞く「健康寿命」という言葉があります。健康寿命とは、「平均寿命から、寝たきりや認知症などの介護状態の期間を差し引いた期間」とされています。最新の健康寿命のデータは2016年のものです。男性は72.14歳、女性は74.79歳。平均寿命とは、かなり差があります。*ちなみに平均寿命は男性80.98歳、女性87.14歳(2016年)

高齢社会の重要な課題は、健康寿命と実際の寿命をどれだけ近づけるか。そのために何をすればいいのでしょうか。お医者様に聞くと、高齢者の健康に不可欠なのが、「バランスのとれた食事」「適度な運動」「社会参加」の3点だとか。

男性をお願いします。それまで料理と掃除かつた人も、定年退職を迎えたら、第2の人生を歩むためのパスポートだと思ってぜひ料理を覚えてください。

配偶者がいる方は、もしかしたら奥さんのほうが先に体調を崩したり、場合によっては先立たれる可能性もあります。食事の用意は妻におまかせではなく、心身ともに元気なうちは、自分の食べるものは自分で用意できる「自立した人間」でいてほしいものです。

高齢期に失うもの～「4つの覚悟」をしておく～

高齢期になると、4つのものを失う可能性があります。

まず「人」。配偶者などの家族がいなくなるかもしれないし、友人・知人もこの世から去っていく。家族や友人知人が健康を損ね、会えなくなる可能性もあります。

2つ目は「健康」。今の高齢者は健康な人が多く、75歳まではたいした病気をしません。でも75歳を過ぎたあたりから、さまざまな病気にかかる人が増えます。認知症になる人の率も上がりますし、私みたいに足腰がヨタヘロ状態になる場合もあります。

3つ目は「お金」。人はなかなか、ポッキリとは死ねないものです。そのため高齢になると、何かと医療費がかさむように。結果的に貯金が少しずつ減っていく可能性があります。

4つ目は「家」。持ち家があるから何とかなると思っても、家の老朽化で住めなくなることもあります。人口減少社会で不動産の価値もどうなるか。あるいは家を手放し、高齢者施設などに入る選択する場合もあるでしょう。

失うものばかり考えていると、気が滅入ってくる方もいるかもしれません。でも大丈夫。失ったものを補う方法は、いろいろあります。まずは「そうか、こういうことが起きるんだ」と心の準備をしておくこと。覚悟をしておけば、いざというときパニックにならないですみます。

樋口恵子流「老いを生きる」～明るく楽しく乗りきる知恵袋～①



一人暮らしなら“お風呂コール”を!

いま、私の助手をつとめてくれている女性は、私のいとこの娘さんです。夕方になると、彼女の携帯電話が鳴り、電話に出てひと言「あ、そう。電話かかかってきて、今度は「よかったね。じゃあ、おやすみなさい」。

これ、お母さんからの「お風呂コール」だそうです。お風呂に入る前に必ず娘に電話をかけ、出て着替え終わったらまた電話をかける。それが母娘間の約束事だとか。とてもいい習慣だなと思いました。

高齢者は、入浴中の事故が少なくありません。私の友人は、ある日お風呂から出ようとしたらバスタブから立ち上がれなくなったそうですし、お風呂場と脱衣場の温度差が原因のヒートショックで、心筋梗塞や脳卒中を起こすこともあります。

厚生労働省によると、2018年の家庭の浴槽での溺死者は5398人で、交通事故の死者数3532人より多いのです。とりわけ、溺死者のうち9割以上が65歳以上の高齢者です。

ですから高齢者にとって入浴は、要注意行為です。一人暮らしなら身内に、「今からお風呂に入ります」「無事にお風呂から出ました」

コールは是非した方がいいと思います。連絡できる身内がいない場合は、高齢者見守りサービスや、見守り機能がついた電化製品を導入するのも手です。

今後も一人暮らしの高齢者が亡くなるケースが増えていくでしょうし、それは残された家族にとってもつらいことです。今のうちにリスク管理をすることは、自分を守るだけでなく、子どもへの思いやり、子孝行でもあるのですね。

◎樋口恵子氏略歴
1932年東京都生まれ。東京大学文学部卒業。評論家。NPO法人「高齢社会をよくする女性の会」理事長。東京家政大学名誉教授。内閣府など国の委員などを歴任。一人生100年時代の船出など著書多数。



「ヨタヘロ期」を明るく生きる人生100年時代の痛快エッセイ

介護する側も される側も「ヘルプ・ミー」を言おう

介護はいつまで続くかわかりません。長期戦になることのほうが多いのです。その間、介護者は孤独になりやすく、心身の疲れからウツツとしがち。介護うつに陥る人もいます。とにかく、1人で抱え込まないことです。1人でできることには限界があります。躊躇せず大声で「ヘルプ・ミー」を言いましょ。

すでに介護を経験している友人や知人に話すのも1つの方法です。「自分だけではない」と思うと少しは救われますし、有用な情報を得ることもできます。

今は元気な高齢者ご自身も、自分の体調や日々の生活に不安を感じたら、子どもや周囲の人に話してみる。臆せず「ヘルプ・ミー」を言いましょ。子どもが離れて住んでいる場合でも同様です。不安や愚痴から始まるサポートの輪もあります。

買い物に行くのが大変。料理がしんどい。ゴミ出しを忘れることが多かった—そんな日常の小さな「困った」はどんどん口にしたほうがいいのです。

子どもが離れて暮らしている場合など、親の変化に気づかないこともあります。子どもに心配や負担をかけまいと、「私は大丈夫だから」とおっしゃる心意気は尊敬します。でも少しでも不安があるなら、早めに自己申告したほうがお互いのためです。

“片付け”は拒否していい

一般に子どもというのは、とかく老いた親に「家を片づけろ」と言いたがるようです。この年齢で片づけなんて、体力も気力も消耗し、寿命を食いつぶすだけです。残された歳月を思ったら、したいことがまだたくさんあるので、片づけなんてしている暇はありません。親の立場からすると、「余計なお世話」と言いたくなります。

高齢者にとっては、長年身近にあったものを「手放す」ことはつらいし、モノを選り分けて整理する気力も体力も乏しくなっています。かといって子どもに勝手に選り分けられるのも、ちょっと待つてよと言いたくなります。

それに歳をとって外出がままならなくなっても、モノを眺めながらいろいろな記憶をたどるだけで、無聊(ぶりょう)を勉めることができます。だから、無理して「断捨離」することはありません。しかし、子どもの迷惑もまたわかります。

そこで、私は荷物の処分費用を残して、ガラクタも残すことにしました。処分費用はちゃんと残すから、放っておいて。私が死んだ後に捨ててちょうだい」と胸を張って言うことにしました。今も娘に言われますよ。「この山のような荷物、どうするのよ」と。私は「どうもしないっ!」と聞き直っています。毅然として、片づけを拒否してもかまわないと思います。

*樋口さんはこの他、▽介護者の交流会 ▽地域の包括支援センター ▽民間サービスの利用なども薦めています。



3月13日(日)福岡ガーデンパレスにて3月例会を開催。40名の会員が参加しました。今回の講演は原土井病院の副院長で、歯科や摂食等がご専門の岩佐康行先生より「健口長寿」についてご講演いただきました。90歳以上の会員の紹介が行われ、最後に、日頃よりダンスのレッスンを続けているお仲間5名が、素敵なダンスや声楽を披露されました。



指導者の永瀬郁子さん(81)と丸山さん

「健口長寿」を学びダンスの披露も



福岡ガーデンパレスで開かれた3月例会の講演会場の様子(上も)



原寛会長のご挨拶



♪ペアでしなやかダンス♪

背筋もピンと伸びやかなダンス
(左から)山口嘉代子さん(81)、岩田久子さん(81)、淵脇ハツ子さん(89)、丸山孝一さん(84)



孔子廟の説明を受ける参加者たち

に集まって昼食です。各自お弁当を持参でアルコールはありません。前日の雨が嘩のように日が照り、桜も輝いていました。また庭から採ったばかりの瑞々しい甘夏の味を堪能したりと、自然を満喫して帰りました。

能古島の桜を愛で、歴史にふれる

「新型コロナウイルスまん延防止」明けの3月27日(日)会員19名が能古博物館の桜を楽しむため集まりました。周辺の史跡やお寺を巡って能古島の歴史に触れた後、博物館で準備された広いシート



能古島の史跡を巡って歴史を学ぶ会員たち



能古島の春を満喫して、カメラの前で笑顔満開の参加者たち



能古博物館周辺の桜が満開で、雨上がりの陽光に輝いていました



能古島の自然の美しさが忘れられない一日でした



原会長と一緒に記念撮影(博物館内)



博物館の窓越しに見る能古島の海と桜がきれいです

祝 90歳 原寛会長



90歳を迎える原寛会長

「日野原イズム」を継承して活動

福岡市東区にある原土井病院理事長の原寛会長は、今年5月28日に90歳(卒寿)の誕生日を迎えます。現在も病院長の経営とともに、健康やかで生きがいを感じ

「養生訓を現代風にアレンジして出版

江戸時代、地元福岡藩の儒学者・貝原益軒が書いた「養生訓」は、わが国初のベストセラー健康本といわれます。それまで漠然と「成人病」と呼ばれていた病気は、日野原先生が提唱された通り、日々の悪い生活習慣が原因で



倶楽部にご入会された方に差し上げています

「元気100倶楽部」の活動に込める思い 人生100年時代を健やかに

日本人の平均寿命は世界トップクラスですが、健康寿命を維持し要介護にならないためには、「フレイル」を予防することが重要です。フレイルとは、わかりやすく言うと、栄養不足と筋肉の衰えです。具体的には、

- 重い荷物を運びにくくなった(筋力低下)
歩くスピードが遅くなった
体重が減少した
以前より疲れやすくなった



原会長の日々の実践例を紹介しています

「十分なたんぱく質を含む食事をする」
「ウォーキングなど定期的な運動を行う」
「体の活動量や認知機能を常にチェックする」
などが大切です。

食事は腹八分目、毎日体を動かす

食べる順番も気を付けましょう。最初に野菜類(食物繊維、ミネラル、ビタミンなど)、次に肉類や魚介類(たんぱく質)、最後にごはん(炭水化物)を食べます。私は毎日1万歩を目標にしていますが、一般の方はなるべく車を歩かず、7千歩〜8千歩は歩くようにしましょう。私は駅などのエスカレーターやエレベーターは使わないで、階段で上り下りしています。

「新老人運動」に共鳴して、いち早く九州支部(その後福岡支部に改称)を立ち上げ、現代に通用するものがたくさんあります。そこで原会長は養生訓の重要ポイントを現代風にアレンジし、日野原先生の教えと合わせて「新・養生訓」、「現代養生学」として本にまとめました。

「元気100倶楽部」活動一覧 (2022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)



Table with 4 columns: 支部活動名, 開催日, 会場, 内容. Lists various club activities like regular meetings, health seminars, and volunteer work.

「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

Table with 4 columns: サークル名, 開催日, 会場, 内容. Lists circle activities like tea parties, walking clubs, and kimono classes.

★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



★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。