

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

「心のフレイル」を防ぎましょう!

「元気100倶楽部」7月例会で社会福祉士の西村ますみ氏講演



福岡ガーデンパレスで、約40名が参加して開かれた「元気100倶楽部」の7月例会

一般的に健康という
と、身体を中心に考
えがちですが、気持ち
に「二人だと寂しい」
「二人では生活できな
い」など精神的に弱つ
てくると、心の中に「フ
レイル」が忍び込んで
きます。健康は身体と
心の両方ともに元気に



心のフレイル予防について講演する西村ますみ氏

好きなことをして心の充実感を

「元気100倶楽部」7月例会が、7月11日(日)福岡市の福岡ガーデンパレスで開催されました。社会福祉士で成年後見人の西村ますみ氏が、「長寿時代を生きぬくために自分らしく生きるということ」のテーマで講演「心のフレイル」を防ぐためにはどういう事に気を付けたらいいかなど、貴重なアドバイスをいただきました。またこの日は、九州大病院総合診療科の池崎裕昭医師が取り組んでいる「健康長寿を目指したコホート研究」について、協力を申し出た当倶楽部会員有志約30名が、血液検査や握力測定、歩行速度測定、生活習慣の問診などを受けました。(4面に関連記事と写真)

好きなことをして心の充実感を

「生きがい」という言葉は抽象的で、何が自分にとって生きがいかわかりにくいですが、喜び・楽しみを見出すことが、心に充足感を与え、精神的・肉体的にもフレイルを防ぎ、治していくと考えます。

「自分が望むことと、望むことを見つけて自分らしく生き抜いてください。」

「自分らしく生きる」といっても具体的には難しい問題です。私は職業柄、病院を退院する方などに、「これから一番どうしたいですか?」と尋ねます。そしてその方の答えに対して、「それは本当に自分が望むことですか?」と確かめることにしています。

「自分が望むことと、望むことを見つけて自分らしく生き抜いてください。」

「自分が望むことと、望むことを見つけて自分らしく生き抜いてください。」

「自分が望むことと、望むことを見つけて自分らしく生き抜いてください。」

「自分が望むことと、望むことを見つけて自分らしく生き抜いてください。」

長寿時代を自分らしく生きぬくために

- ① 制度を利用する
 - ② サービスを利用する
 - ③ 働く(社会参加)
 - ④ 好きなことをする
- 充実した時間を過ごす

「フレイルとは」
加齢とともに、心身の運動能力や認知機能が低下し、併存する複数の慢性疾患などの影響もあり、生活機能が障害され心身の脆弱性が出現した状態。ただ一方で、適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態像。

「フレイルとは」
加齢とともに、心身の運動能力や認知機能が低下し、併存する複数の慢性疾患などの影響もあり、生活機能が障害され心身の脆弱性が出現した状態。ただ一方で、適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態像。

ジョハリの窓 (自分を知るために考えられたツール)

| | |
|---------------------------------------|---------------------------------------|
| 明るい窓 自分もわかっているし他人もわかっている | 盲目的窓 自分ではわかっているが他人は気付いている |
| 隠された窓 自分はわかっているが他人はわかっている領域 | 未知の窓 自分もわかっているし他人も気付いていない領域 |

「自分が望むことと、望むことを見つけて自分らしく生き抜いてください。」

私たちは、福岡100を応援します!

福岡100 パートナース

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。

健康長寿を目指したコホート研究

カギを握る「ミトコンドリア」

「コホート研究」の目的は、

- ①ミトコンドリアDNAやその他の血液マーカーが、健康長寿やフレイルの予測因子となり得るか確かめる。
- ②ミトコンドリアDNAに、食事内容や運動習慣が与える影響を確認する。

*ミトコンドリアは、総量で体重の10%で、筋肉(特に遅筋)に多く含まれる。これまでに「加齢とともに減少する」、「定期的な運動習慣が減少を緩やかにする可能性」などが報告されている。

低栄養

食欲低下

活動量低下

フレイルサイクル

サルコペニア
(筋肉量低下
筋力低下)

身体機能低下

病気・フレイルになる前に先手を打って対策し、健康長寿を目指す先制医療の実現

高齢者「世帯」

- 65歳以上の世帯 **48.9%**
*わが国の全世帯 5,089万1千世帯のうち、2,492万7千世帯を占めている。
- 夫婦のみ世帯 **32.3%**
(高齢者世帯のうち804万5千世帯)
*単独世帯の27.4%と合わせると6割近くを占める。
- 65歳以上の一人暮らしは**増加傾向**
男性：19万人(1980年/全体の4.3%)
↓
192万人(2015年/全体の11.2%)
女性：69万人(1980年/全体の13.3%)
↓
400万人(2016年/全体の21.1%)
*35年間で男性は約10倍、女性は約5.8倍に増加。

高齢者の「定義」と「区分」

一般に、高齢者とは65歳以上の人を広く指しますが、日本老年学会・日本老年医学会「高齢者に関する定義検討ワーキンググループ報告書」(平成29年3月)において、近年の高齢者の心身の健康が保たれており、活発な社会活動が可能な人が大多数を占めていることや、各種の意識調査で従来65歳以上を高齢者にするに否定的な意見が強くなっていることから、「75歳以上」を高齢者の新たな定義とすることが提案されています。

データで見る日本の高齢社会

2020年版白書

高齢化の「現状」と「将来像」

- 高齢化率は**28.4%**
わが国の総人口は1億2,617万人(2019年10月現在)。うち65歳以上人口は3,589万人で、総人口に占める割合(高齢化率)は28.4%となります。
- 男性=1,560万人(男女比3:4)
●女性=2,029万人
【65~74歳】1,740万人(男831万人/女908万人)
【75歳以上】1,849万人(男729万人/女1120万人)

- 進む高齢者人口の**増加傾向**
「団塊の世代」と呼ばれる65歳以上人口が、75歳以上となる2025年には3,637万人に達すると見込まれています。その後も65歳以上人口は増加傾向が続き、2042年に3,935万人でピークを迎えると推計されています。
総人口が減少する中で、65歳以上人口は増加するので、高齢化率は上昇を続けます。

2036年…3.3人に1人が65歳以上
65年…2.6人に1人 //

世界の高齢者「ランキング」

(2020年)

| 65歳以上人口の実数 | 65歳以上人口の比率 |
|-----------------|-----------------|
| 1位 中国 16,961万人 | 1位 日本 28.5% |
| 2位 インド 9,054万人 | 2位 イタリア 24.0% |
| 3位 アメリカ 5,573万人 | 3位 ドイツ 22.7% |
| 4位 日本 3,558万人 | 4位 フランス 20.8% |
| 5位 ドイツ 1,828万人 | 5位 スウェーデン 20.7% |

※Digima-出島~ ホームページより引用

高齢者の「死因」「介護」

- 死因トップは「**がん**」
死因別の死亡率を見ると、「悪性新生物(がん)」が、高齢者人口10万人当たりの死亡数で916.6人と最も高く、次いで「心疾患(高血圧を除く)546.1人、「老衰」309.3人の順でした。
- 介護認定者は**682.2万人**
介護保険制度における要支援・要介護認定を受けた高齢者は、682.2万人で、10年前に比較して175.9万人増加しています。

【要介護の認定者】

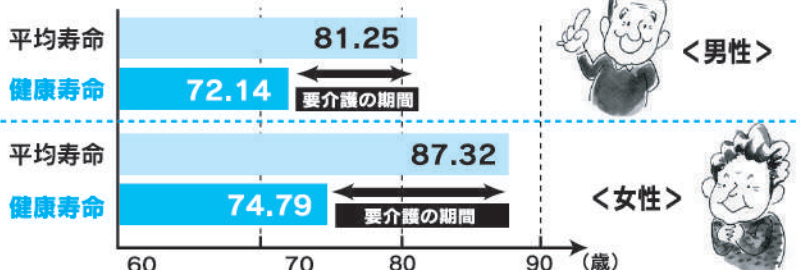
- ▽65~74歳 2.9%
- ▽75歳以上 23.3%

【介護が必要になった原因】

- ①認知症 18.7%
- ②脳卒中 15.1%
- ③衰弱 13.8%
- ④骨折・転倒 12.5%

日本人の「平均寿命」と「健康寿命」

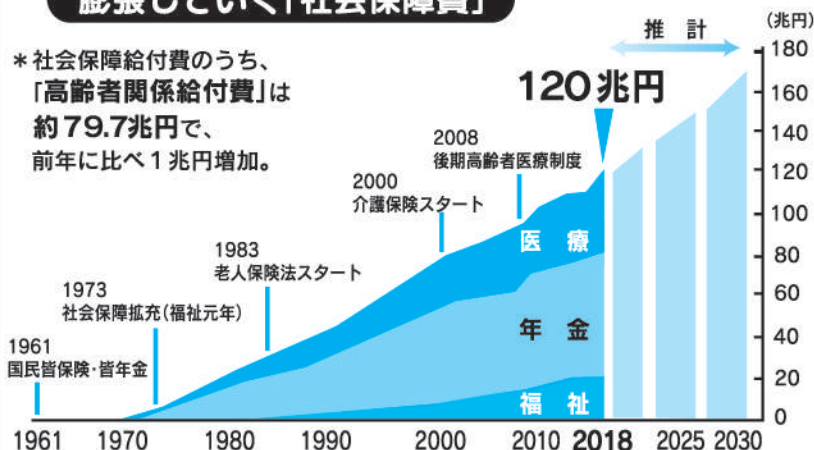
(2016年→2018年)



*2065年には、平均寿命が男性84.95歳、女性91.35歳に延びると見込まれている。

膨張していく「社会保障費」

*社会保障給付費のうち、「高齢者関係給付費」は約79.7兆円で、前年に比べ1兆円増加。



国立社会保障人口問題研究所、厚生労働省などの推計による

経済的な面で不安なこと

| | |
|-------------------------------------|----------|
| ①自分や家族の医療・介護の費用がかかり過ぎること | 30.8% |
| ②自力で生活できなくなり、転居や有料老人ホームへの入居費用がかかること | 26.0% |
| ③収入や貯蓄が少ないため、生活費が賄えなくなる | 25.8% |
| ④認知症などにより、財産の適正な管理ができなくなる | 20.8% |
| *以下、自分が亡くなった後の相続などを含む財産の管理 | (8.7%)など |

●支出のトップは食費

全国の65歳以上の男女アンケート結果によると、

- ①食費 ……………59.4%
- ②光熱水道費 ……………33.1%
- ③保健・医療関係費 ……33.1%

働く高齢者が増加

●65歳以上の労働人口

(65~69歳……438万人) *労働力人口総数に
(70歳以上……469万人) 占める割合は13.2%

*年齢階級別の就業率の推移を見ると、10年前に比べて
60~64歳で 13ポイント
65~69歳で 12ポイント
70~74歳で 10ポイント
いずれも伸びている。

●「働けるうちは何歳までも」約4割

現在、仕事をしている65歳以上の方がこのように回答。
「70歳以上までも」を加えると、約9割が働きたいと高い就業意欲を示した。

●起業にも意欲的

起業者の年齢別構成

[65歳以上] 8.4% (2007) → 11.6% (2017)

社会参加・学習活動

●社会活動(仕事・ボランティア・町内会など)

▽60~69歳…71.9% ▽70歳以上…47.5%

●学習活動(この1年間)

▽60歳代…55.0% *トップはインターネット
▽70歳以上…42.5% *公民館や生涯学習センターの講座や教室など

支える

15~64歳の現役世代が
高齢者1人を支える比率

- ◎1950年…12.1人
- ◎2015年…2.3人
- ◎2065年…1.3人

【2065年 将来予測】

▽出生数 56万人(現在の約半分)
▽生産年齢人口 6,951万人(2029) → 4,529万人

孤立死の不安

●5割が「身近な問題」と感じる孤立死とは、

誰にも看取られることなく、亡くなった後に発見される死です。これを身近な問題だと感じる割合(とても感じる、まあ感じるの合計)は、▼65歳以上…34.1%

▼一人暮らし…50.8%

●交通事故死者数は減少続く

65歳以上の死者数は1,782人で、全体の死者の55.4%。高齢者人口10万人当たりでも、10年前の8.6人から5.0人へと大きく減っています。

高齢者を狙った特殊詐欺

●被害者の約8割が65歳以上

2019年中の特殊詐欺の認知件数は16,836件で、うち14043件(83.4%)は、高齢者が被害者になっています。ちなみに被害総額は約3,015億円に上ります。

【オレオレ詐欺】被害者の97.4%が65歳以上で、特に80歳前後の女性に被害が多発しています。

【キャッシュカード詐欺】被害者の93.7%が65歳以上です。



介護初心者の悩みに応える

同居している92歳の母 介護保険未申請は
夕方になるといるはずのない子ども多分私のこと
を探して落ち着きません。帰りが遅いと言っ
て近所の家を探し歩き、危ないから付き添うよう
にしていますが、頻繁なので困っています。理解し
てくれる家もありますが、苦情を言う家もありま
す。子どもはいいことをいくら説明しても理解し
てくれません。本人の親も生きているように話さ
なくてもあります。怒ったりしたらよくないと言
いますが、つい怒ってしまいます。どう対応したら
いいでしょう。
相談者 60歳代 媳

介護経験者 ご親戚やごきょうだいの助け
を借りましたよ
義母は、子ども(夫)を探していても、60歳

子どもを探そうとする 母に困っています

の息子が帰ってくるとパツと世界が変わって、現
実に戻っていました。また、子どもはいつこの家
に泊まっていると言ったり納得することもありま
した。親が生きていると言ったり時は、義母の兄弟に電
話で事実を言ってもらおうと落ち着いていました。
相手をしてくれる方が変わるとしつかりすることもある
ようです。ご親戚やごきょうだいがいらしやれば
その力を借りましたよ。

ケアマネジャー タ方の過ごし方を工夫し
ましょう

私の夕落ち着かなくなる方は割合多いようです。
私のグループホームでは、夕方ワソワソする前に、
お茶の時間したり、気をまぎらすために洗濯物
たたみや野菜の下ごしらえを手伝ってもらったり、
介護用品のおしやべりする人形の相手を頼んだり
しています。お母様の場合、食事の準備など、ま
だ一緒にできることがあるのではないのでしょうか。
その時間帯に役割を持っていたことなども考
えてみてはどうでしょうか。

「認知症の人と家族の会」各支部のつどい
では、「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
人の悩みに答えたいです。

世話人 お母様が楽しく活動できる時間を作り
ましょう

認知症の症状だと理解し、叱らないようにし
ようとしても、毎日付き合っている家族はイラ
イラもするし、ストレスもたまっています。
要介護認定を申請し、お母様と離れる時間をつ
くるためにデイサービスの利用を考えてみま
しょう。お母様にも、同年代の方と昔話に花を咲
かせたり、レクリエーションを楽しんだり、現
在(いま)を生きていきたくて過ごしてもらおうに
しましょう。

地域包括支援センター職員 地域の方
に理解してもらいましょう

ご近所さんから苦情を言われ、お辛いですね。
かといって、お母様の行動を制限すると却って
混乱を大きくしてしまうことがあります。まずは、
仲のいいご近所さんや民生委員さんにお母様の
認知症の症状のことを話してわかってもらいま
しょう。ご近所さん同士のコミュニケーション
を通じて理解してくれる人の輪が少しずつ広が
っていくといいですね。

医師 お母様の世界に合わせましょう

川崎幸クリニク院長杉山孝博先生は認知症
の記憶障害の特徴として「記憶の逆行性喪失」
をあげています。これは「記憶を過去にさかの
ぼって失っていき、最後に残った記憶の世界が
本人にとって現在の世界となる」という特徴です。
説明しても、効果がないばかりか、混乱を深め
るだけなので、その世界を認めて合わせるこ
とが対応のコツです。きっと、お母様はあなたを
育てることに一生懸命だった一番輝いていた時
代に戻っているのだと思いますよ。

社団法人認知症の人と家族の会発行の機関誌
「ほろほろ」より



原会長も採血を率先して「コホート研究」に協力

池崎裕昭医師が取り組んでいる「コホート研究」の調査は、
 ▼生活習慣の問診
 ▼血液検査
 ▼握力測定
 ▼歩行速度測定
 ▼認知症評価
 の5項目から成っています。

池崎医師の「健康長寿研究」 採血、歩行測定などに協力



応援の原土井病院の看護師たちから採血を受ける「元気100倶楽部」会員たち



あなたは大丈夫？
血糖値スパイク
 食後は血糖値が急上昇して、血管が痛めつけられ、突然死やがん、
 糖尿病、認知症、脳卒中、心臓病、
 失明、腎臓病、認知症、
 認知症まで招いてしまう——そんな血糖値異常の恐ろしさを原会長が解説した「あなたは大丈夫？ 血糖値スパイク」が出版されました。食後高血糖になりやすい人、カギを握る「血管力」、血糖値スパイクを防ぐための食品、野菜ファーストなど食べる順番、手軽にできる有酸素運動・筋トレの方法など、対策も詳しく紹介されています。頒価500円。お問い合わせは事務局、博多養生処まで。

原会長「血糖値スパイク」冊子出版
 認知症まで招いてしまう——そんな血糖値異常の恐ろしさを原会長が解説した「あなたは大丈夫？ 血糖値スパイク」が出版されました。食後高血糖になりやすい人、カギを握る「血管力」、血糖値スパイクを防ぐための食品、野菜ファーストなど食べる順番、手軽にできる有酸素運動・筋トレの方法など、対策も詳しく紹介されています。頒価500円。お問い合わせは事務局、博多養生処まで。

問診では、過去の飲酒・喫煙経験から、病気の既往歴、現在の受診状況、薬およびサプリメント（健康食品）の摂取の有無などの質問があります。特に重視しているのが、日々の食事・運動の習慣です。

▽朝食・昼食・夕食でご飯、パン、めん類のうち何を中心に食べているか
 △牛乳、ヨーグルト、納豆などを毎日摂っているか
 △野菜・海藻類はどのくらい摂っているか
 △運動を何回くらいしているか
 △少し息が上がる程か



調査に協力した会員に、測定結果を示しながらアドバイスする池崎医師(右)

10mの歩行速度を測定



10メートルを早足で歩いて、その速さを測定しバランスなどを調査

「元気100倶楽部」活動一覧 (2021年7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)

| 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 | 天神周辺 (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：案内参照 |
| 健康元気の会 | 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 | 不定期 | 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 | 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】博多サロン事務局 092-282-6001(博多養生処内)

| サークル名 | 開催日 | 会場 | 内容 |
|-------------------------------|--|-------------|--|
| 博多おじやみの会 | 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じやみ(お手玉)を会員が集い作っている。販売や寄付活動も行う。 |
| 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 |
| プレミアムKIMONO 着付け教室 講師/田中富美子 | 毎月 第4土曜日 ①13:00~14:55 ②15:05~17:00 | 博多養生処 | 自分でできる着物の着付けのポイントを学べる教室 都合に合わせて何回でも参加可能(用意する物は申込時に説明 購入前の相談受可能 販売は無し) 参加費：1回につき500円 定員：各回5名(要予約) |

★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 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。