

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

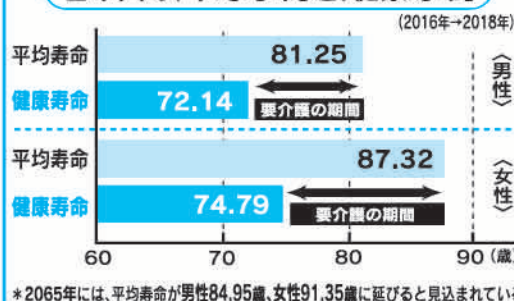
発行：元気100倶楽部
〒812-0027
福岡市博多区下川端町3-1
博多リノバレインモール地下2階
「博多養生処」内
電話 092-282-6001
FAX 092-282-6002

九大病院 池崎裕昭医師と原会長が講演

フレイルを予防し元気に長生き

健康長寿講演会を開催／コホート研究の健康調査も実施

日本人の「平均寿命」と「健康寿命」



池崎裕昭教授

日本人の平均寿命は別表のように世界トップクラスですが、周りの人の介護なしで過ごせる健康寿命はまだ70歳代半ばです。この平均寿命と健康寿命の差

栄養不足と筋力の衰えに注意

元気100倶楽部主催の「健康長寿講演会」(九州大学病院総合診療科共催)が、10月10日(日)福岡市・馬出の九大病院百年講堂で開催されました。九州大学病院の池崎裕昭先生が「健康長寿を目指す先制医療、原会長が「私が実践する元気で長生きする方法」のテーマでそれぞれ講演。フレイル・新型コロナウイルスを含め貴重なアドバイスをいただきました。また、池崎先生が進めているコホート研究の健康調査も行われました。(以下、講演の要旨。4面に原会長の講演要旨)

チェック

「フレイル」チェック表

次の項目に当てはまるものはありますか？

- ☐ 1.筋力(握力)が弱くなった
重い物の重い荷物を運びにくくなった など
- ☐ 2.移動能力(歩く速度)が低下した
横断歩道を青信号で渡りきるのが難しくなった など
- ☐ 3.体重が減少した
食事療法をしているわけではないのに1年間で4〜5kg減った
- ☐ 4.疲れやすい
以前より疲れやすくなったと感じる
- ☐ 5.身体活動レベルが低下した
趣味のサークルに出かけるのが億劫になった、家に閉じこもりがちになった など

(米国老年医学会の評価法を基に改変)

上記5項目のうち、3項目以上当てはまるならフレイル、1〜2項目が当てはまるならフレイルの前段階かもしれません！

※原会長「私が実践する元気で長生きする方法」より

日本人はビタミンDが不足しています。Dは体内で作られる数少ないビタミンの一つで、太陽(紫外線)を浴びることで簡単に吸収

日本人はビタミンDが不足しています。Dは体内で作られる数少ないビタミンの一つで、太陽(紫外線)を浴びることで簡単に吸収

日本人はビタミンDが不足しています。Dは体内で作られる数少ないビタミンの一つで、太陽(紫外線)を浴びることで簡単に吸収

ビタミンDは、研究を行っていますが、定期的に運動習慣を続けている人は、ミトコンドリアの量が多いことがわかっていて、スポーツではなく日頃から少し速歩きの散歩など体を動かすことが重要です。

ビタミンDは、研究を行っていますが、定期的に運動習慣を続けている人は、ミトコンドリアの量が多いことがわかっていて、スポーツではなく日頃から少し速歩きの散歩など体を動かすことが重要です。

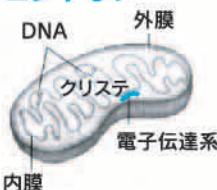
応援するパートナーです。

応援します！
福岡100
パートナーズ

私たちは「福岡100」を

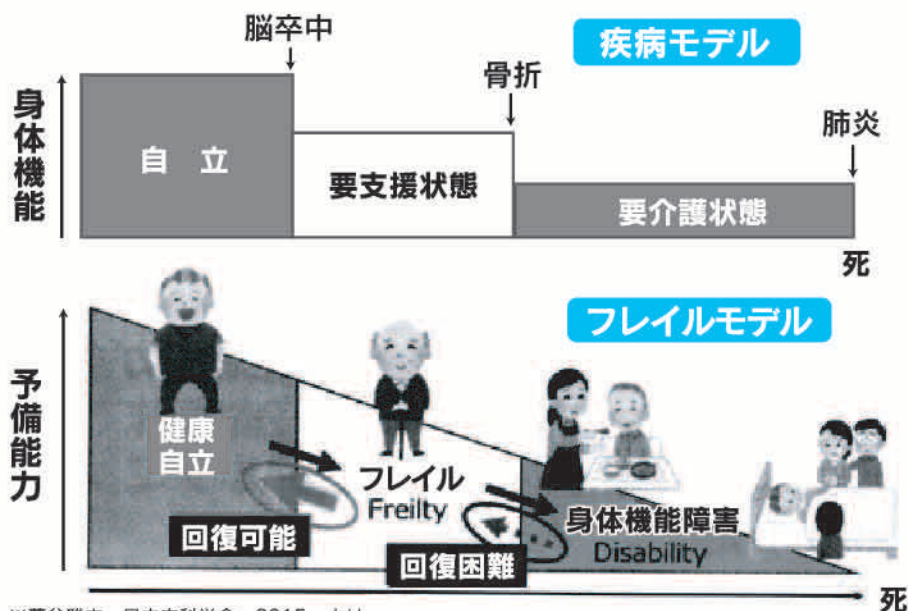
「元気100倶楽部」は、人生100年時代を見据え、誰もが心身ともに健康で自分らしく暮らせる持続可能な社会の実現を目指す福岡市のプロジェクト「福岡100」の取組みを応援するパートナーです。

ミトコンドリア



総量で体重の10% 筋肉に最も多く含まれる 特に「遅筋」に多い 体内で最大のエネルギー産生の場 解糖系の代謝産物のピルビン酸やケトン体、脂肪酸を用いてATPを効率よく産生する活性酸素種(ROS)の無害化も行う H₂O₂合成、CaやFeの濃度調整なども行う

要介護に至る「疾病モデル」と「フレイルモデル」



※葛谷雅文 日本内科学会 2015 より

足の筋力

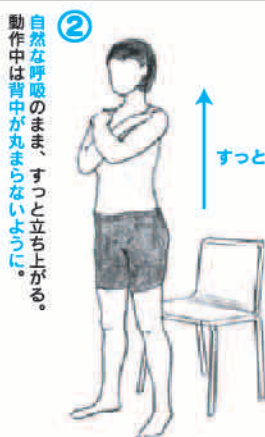
立ち座り運動

ゆっくりイスに座るだけ

- ③ ドスンと腰を下ろさず、3秒くらいかけてゆっくり座る。腰を下ろすときは息をこらえないように。②～③を10～15回繰り返す。



NG ひざがつま先より前に出ないように。ひざが内側に入らないように。



長生きPOINT

ゆっくりした動作が筋肉に効く
筋肉が力を発揮した状態をできるだけ長く維持することで、負担が小さくても大きな効果が得られる。

目標
10～15回
×
2～3
セット

足の筋力・バランス力・柔軟力・握力をチェック

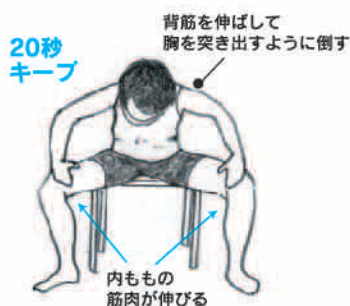
- ③ 20秒キープしたら、①の姿勢に戻る。



長生きPOINT

硬い股関節は危ない
歩幅が狭くなり、足が上がらなくなって、転倒リスクが高くなる。

- ② 手でひざを外側に押しながら、背筋を伸ばしたまま、反動をつけず上体をゆっくり倒して20秒キープする。



NG 背中を丸めて上体を倒すと、内ももの筋肉を伸ばしづらい。

- ① イスに浅く座り、足を横に開く。手は内もものひざ近くに置く。



柔軟力

イスに座って内もも伸ばし

硬くなりやすい股関節をほぐす

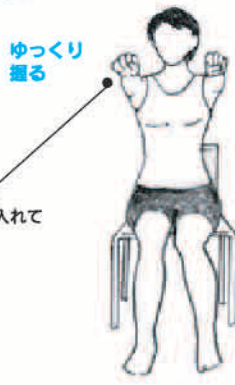
目標
20秒
×
2セット

動作中は息をこらえず、少しずつレベルアップ

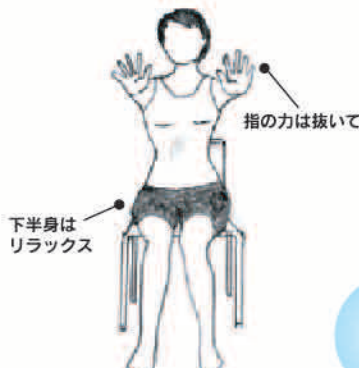
- ③ 2秒かけて、ゆっくりこぶしを開く。②～③を繰り返す。



- ② 2秒かけて、ゆっくりこぶしを握る。



- ① イスに座り、手のひらを正面に向け、腕を前に軽く伸ばす。



握力

グーパー運動

ゆっくり握ってゆっくり開く

目標
50回
×
2セット

※指先に力を入れてぐっと握り、しっかり開くことで握力が強化される。

- ③ 左足を後ろに伸ばしながら、右手と左足ができるだけ一直線になるように上体を倒して、5秒キープ。



- ④ 左右を入れ替えて同じように行う。



- ② 左手は腰に当てたまま、右手を前に伸ばす。



- ① 左手を腰に当て、両足をそろえて立つ。



バランス力

5秒T字バランス

体幹の筋肉まで鍛える

目標
左右5秒
×
5セット

長生きPOINT

体幹が衰えるとバランス力も低下
加齢とともにバランス力が衰えるのは、姿勢を維持する背中やお腹などの体幹の筋力の衰えも原因の一つ。

基本の「長生き部屋トレ」メニュー例

壁さえあればどこでもできる

壁さえあればどこでもできる
5秒かかと上げ

① 壁の近くに立ち、壁側の手で壁にふれる。

目標
左右5秒
×
5セット

足の筋力
スクワット
下半身を鍛え、
下り坂を走るときに
足が疲れないように
鍛える。

① 足を肩幅より少し開いて立ちつま先を30度くらい外に開く。手は胸の前でクロスさせる。

目標
10~15回
×
2~3
セット

握力
握力だけでなく前腕も鍛える
そうきんしぼり運動

目 持ち 上下入れ 各1

目標
持ち手を
上下入れ替えて
各10回

介護初心者の悩みに応える

“はい”は知恵の宝庫

1型糖尿病なのでインシュリン注射の回数を減らすことは難しいと思いますが、施設で対応可能な方法に変更できないかをかかりつけ医に相談してみましょう。介護医療院には医師や看護師がいて、インシュリン注射の対応や糖尿病の

治療も継続できると思います。胃ろうや排便の吸
引など日常的に医療や介護が必要で、寝たきり
の方が多いため、歩けるご主人が受け入れても
らえるかを含めケアマネジャーに相談して下さい。
高齢な有料老人ホームより費用負担も少ないの
であなたの生活を守ることもできると思います。
介護医療院を探してみましよう。

地域包括支援センター職員 施設の選択
肢を増やしましょう

相談者 75歳・妻

居費が高額でとても払いきれません。

相談者 75歳・妻

介護経験者 私もまったく同じ思いをしました

入居できる施設が少ない
上に高額で悩んでいます

しました。今の日本では、認知症への対応に加え

設はほとんどないことを思い知らされました。

有料老人ホームの短期利用で何とかしのぎたい。あなたも周りの方の知恵でなんとか乗り切

つてくれることを祈らずにいられません。

ケアマネジャー 医療面での対応が可能
在宅介護サービスを検討しましょう

訪問看護も利用できる看護小規模多機能型居宅介護（以下、看多機）（注1）や24時間対応可能な

な定期巡回・随時対応型訪問介護看護（注2）など、必要時看護師が対応してくれる在宅介護サ

ービスの利用をケアマネジャーに相談してみよう。また、レスパイト入院(注3)や宿泊のサ

ービス（看多機の場合）も組み合わせて在宅介護負担の軽減を図れる道を探りましょう。

看護師
介護医療院(注4)を探してみましよう

※しほるときは、指先に力を入れてしっかりしほると握力が強化される。

看護師 介護医療院(注4)を探してみましょう

「ほくれほくれ」より

注1) **看護小規模多機能型居宅介護**：医療依存度の高い人や退院直後で状態が不安定な人、在宅での看取り支援など、住み慣れた自宅での医療を支える介護保険サービス。主治医との連携のもと、医療処置も含めた多様なサービス（訪問看護、訪問介護、通い、泊り）を24時間365日提供する。

注2) **定期巡回、随時対応型訪問介護看護**：介護職員と看護職員が連携し、通常の定期的な訪問はもちろん、24時間の連絡体制のもと必要に応じて随時ご自宅を訪問します。

注3) **レスパイト入院**：在宅で常時の医療管理および介護が必要な方を対象とし、期間を設けた入院の受け入れを行い、介護者の負担軽減（息抜き）を目指す仕組み。かかりつけ医、ケアマネジャー、訪問看護ステーションを通じて入院申込をする。

注4) **介護医療院**：2017年度末で廃止となった「介護療養型医療施設」に代わり、長期的な医療と介護の両方を必要とする高齢者を対象に、「日常的な医学管理」や「看取りやターミナルケア」等の医療機能と、「生活施設」としての機能を併せつける施設、（介護療養型医療施設の全体廃止までは6年間の猶予がある）

外出して帰ってこれなくなる等介護負担が大きくなっているので、変更申請を要する介護施設であらう。費用負担が比較的軽い特別養護老人ホームの中には、看護師の勤務体制によって受け入れてくれる施設もあると思います。また、面会に行くにはくはになりますが、もう少し遠方の地域まで範囲を広げる等、あなたの生活費が残る利用料で入居できる施設を探しましょう。

治療も継続できると思います。胃ろうや痰の吸引など日常的に医療や介護が必要で、寝たきりの方が多いため、歩けるご主人が受け入れてもらえるかをケアマネジャーに相談して下さい。

高齢な有料老人ホームより費用負担も少ないのであなたの生活を守ることもできると思います。

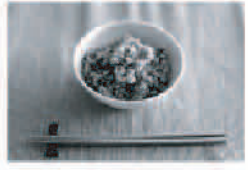
介護医療院を探してみましよう。

地域包括支援センター職員 施設を選択肢を増やしましょう

1型糖尿病なのでインシュリン注射の回数を減らすことは難しいと思いますが、施設で対応可能な方法に変更できないかをかかりつけ医に相談してみましょう。介護医療院には医師や看護師がいて、インシュリン注射の対応や糖尿病の

私が食べているもの③

御飯は白米を避け、
食事の最後に**麦や五穀米**
などを少量食べます。



私が食べているもの①

サラダなど
生野菜を最初に食べて
ある程度お腹を満たします。



原 寛会長

私が実践する元気で長生きする方法

「食事」と「運動」と「睡眠」

日本は世界で最も高い高齢化率で、トップクラスの長寿国になりました。しかし、70歳を過ぎると90%がフレイルになり、平均寿命と健康寿命の差が男性で9歳、女性だと12歳もあります。この健康寿命をいかに延ばすかが人生百年時代の課題になっています。私たちは元氣100倶楽部の会員は、フレイルサイクル(下図)に陥らないようにしなければなりません。左図は日頃から私が実行している健康長寿法です。

また、認知症予防のため、パランスの良い食事▼週に3回以上の有酸素運動▼計算・読み書きなどの脳トレ▼人との交流▼趣味・外出など生活を楽しむ▼などを心がけてください。

悪い習慣改善を

●私たちは一生のうちに、さまざまな病気にかかります。その大部分は習慣病です。

●長年の悪い生活習慣が、病気を引き起こす原因となっています。

- ①食事のとり過ぎ
- ②運動不足
- ③睡眠の質の悪さ

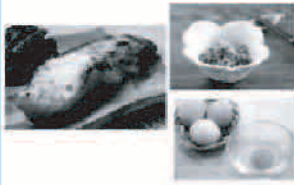
ご自分の生活習慣は
いかがですか？

私が毎日心がけていること

- ・毎日目標を立てて歩く
1日**7000歩**
8000歩程度
- ・階段をつかう
- ・長時間座っていないで時々立ち上がる
- ・自宅でできる下半身運動

私が食べているもの②

おかずは肉か魚にかかわらず、**たんぱく質を多く**摂ります。
納豆、卵は安く、栄養豊富なので欠かしません。

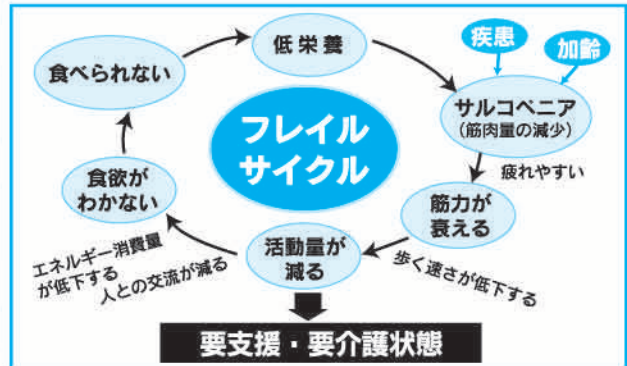


私が毎日心がけていること

- ・睡眠時間は6～7時間程度
- ・熟睡する方法

★日中体を動かす
★眠る前にお風呂に入る

- ①入浴⇒体温を1～2℃上げる
- ②寝る時に⇒体温が下がる
- ③寝つきが良くなり熟睡



「元氣100倶楽部」活動一覧 (2021年11月現在)

「元氣100倶楽部 活動」【問合せ】本部事務局 092-691-6531(原土井病院内)

元氣
100
倶楽部

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
元氣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

「元氣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	自分の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)

★元氣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。

元氣100倶楽部



★元氣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。