

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
「博多養生処」内
電話 092-282-6001
FAX 092-282-6002

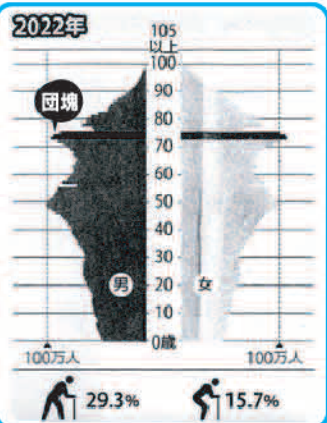
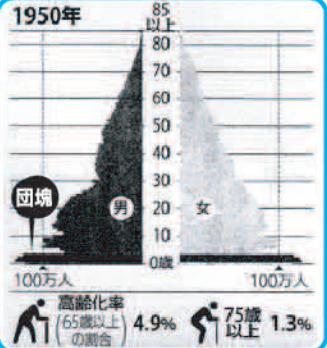
事務局

社会保障「2022年危機」

～医療・介護を担う人材不足一段と/「介護難民」急増の恐れ～

人口ピラミッドと団塊世代

※1950年は国勢調査結果。2022年は国立社会保障・人口問題研究所の人口統計



「団塊の世代」今年から75歳に

社会保障制度の「2022年危機」が、いよいよ目前に迫ってきました。戦後のベビーブームで生まれた「団塊の世代」が、今年から75歳を迎え始めます。これに伴って、医療や介護の現場を担う職員の人手不足が深刻になるとともに、費用も急増することにより、制度の持続可能性が大きく揺らぎかねません。

団塊世代は1947～49年の3年間で約800万人が誕生しました。1年当たりの出生数は約270万人で、現在の3倍以上です。現在は70歳代前半で、2022～24年に順次75歳になります。このため75歳以上の人口は今後3年間、毎年約4%ずつ増えて、「高齢者の高齢化」が急速に進む見通しです。団塊世代が誕生したばかりの1950(昭和25)年、人口ピラミッドは安定した三角形でした。しかし今年(2022)は、団塊世代と、50歳前後の団塊ジュニア世代のところが大きく張り出した不安定なタワ1型に変わります。(図表参照)

健康寿命は平均で男性72.68歳、女性75.38歳。つまり75歳前後から医療や介護の必要性が高まります。社会保障に關してまず心配なのは、医療や介護を担う人材が一段と足りなくなることで、

団塊世代は1947～49年の3年間で約800万人が誕生しました。1年当たりの出生数は約270万人で、現在の3倍以上です。現在は70歳代前半で、2022～24年に順次75歳になります。このため75歳以上の人口は今後3年間、毎年約4%ずつ増えて、「高齢者の高齢化」が急速に進む見通しです。団塊世代が誕生したばかりの1950(昭和25)年、人口ピラミッドは安定した三角形でした。しかし今年(2022)は、団塊世代と、50歳前後の団塊ジュニア世代のところが大きく張り出した不安定なタワ1型に変わります。(図表参照)

「75歳」が目ざされるのは、人間の身体状態がその頃から大きく変わりやすいからです。

介護の現場で働く人は仕事がついに割に賃金が低く、担い手不足が深刻です。すでに現場では、ホームヘルパーの訪問回数が減らされたり、特別養護老人ホームが職員不足で閉鎖に追い込まれたりする事態が生じています。このままだと、都市部を中心に「介護難民」が急増しかねません。

「元気100倶楽部」(原 寛会長)は、5月28(土曜)29(日曜)の両日、福岡市の九州大学病院百年講堂で、「健康長寿フェア2022」を開催します。



原 寛会長



南雲 吉則氏



丸山 和也氏

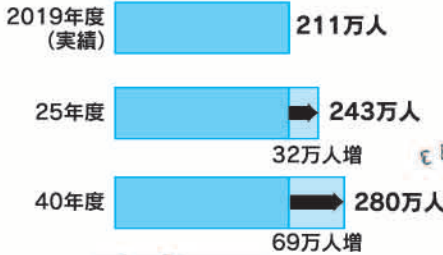
「健康長寿フェア」5月28・29日に開催

日は今年5月に90歳卒寿の誕生日を迎える原会長の記念講演と、ナグモクリニク総院長の南雲吉則医師らも加わって「90元気サミット」と題する対談を予定しています。29日は、弁護士で元参議院議員の丸山和也氏による特別講演「アクトイブシニアになろう」が行われるほか、いくつか健康講座が予定されています。参加費は2000円

また、25年には高齢者の5人に1人が認知症になると予測されています。家族の負担が重くなり、現在でも年約10万人とされる「介護難民」がさらに増える懸念があります。

必要となる介護職員数

※厚生労働省推計



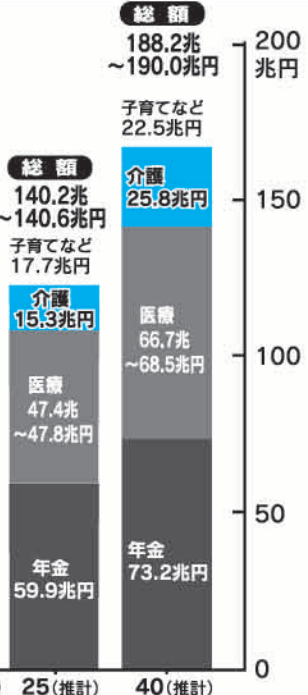
1961年 国民年金と国民健康保険の創設で国民皆年金・皆保険体制に

1973年 田中角栄内閣の「福祉元年」政策で給付が拡充

1994年、2000年 60歳だった厚生年金の支給開始年齢を65歳まで段階的に引き上げる法改正。団塊世代は60歳からは部分年金だけの支給に

社会保障給付費の推移と将来推計

※2019年度までは国立社会保障・人口問題研究所の統計、将来推計は厚生労働省



おすすめ長寿食は“コレ”!!

ネバナバ3兄弟

腸内細菌のエサとなるのは、主に水溶性の食物繊維です。私が毎朝欠かさず食べている料理は「ネバナバ3兄弟」です。たくさんかき混ぜていっぱい糸を引かせた納豆に、ヤマモ、オクラ、モロヘイヤ、メカブなどのネバナバ食材を2つ加え、醤油で味つけするだけの簡単料理です。この「ネバナバ3兄弟」を小鉢に山盛りにして、毎日食べていると、腸はとても元気になります。



モズク酢

「便秘は万病のもと」といわれます。腸の健康度は、毎日決まった時間に排便があるかどうかで、そして大便の形状でも知ることができます。



便秘の解消に、手軽で即効性があるのが「モズク酢」です。お酢の酢酸には、小腸をさっと活気づける作用があります。同時に、モズクに含まれる豊富な水溶性食物繊維が、腸内細菌のエサになります。「酢酸+水溶性食物繊維」のコンビネーションは、小腸から大腸までを連携して元気にしてくれるのです。バック入りモズク酢も活用してもいいですが、理想は**お酢と醤油とモズクをあえるだけ**の手づくりです。

トマト



活性酸素は、私たちは体の細胞や各組織を「酸化」させます。細胞の酸化が加齢とともに進むことで、細胞はもとの働きを十分に行えないほど劣化し、属する内臓や組織の働きを衰えさせます。ですから、酸化を防ぐ食品—抗酸化力の強い食べ物をとることが大切です。何よりもおすすめなのがトマトです。

酢キャベツ

腸内細菌の中で、もつとも数と種類が多いのが日和見菌です。その名の通り、善玉菌と悪玉菌の形勢を見て、有利なほうの味方をする菌たちのことです。人の体型を決めているのも日和見菌です。このうち「デブ菌」と「ヤセ菌」があり、善玉菌とヤセ菌は、高食物繊維・低脂肪の食事を好みます。「**食物繊維+酢**」の組み合わせは、ヤセ体質になるためのゴールデンコンビでもあるのです。そのいち押しメニューが酢キャベツです。

心と脳が元気になる「長寿食」

(上)

「悪い疲れ」の原因は内臓疲労

悪い疲れは、いい疲れと違って一晩ぐッスリ眠るくらいでは解消されません。

まずは腸の疲れをとりなさい
内臓疲労といっても、注意すべきことはたつたことです。腸の疲れを取り除けば、「悪い疲れ」を解消できます。腸は「すべての臓器の要」なのです。

腸が疲れてしまえば、他の臓器にも悪影響が及びその弊害が必ず体に現れます。腸は単に「消化」と「吸収」のための臓器ではありません。▼消化▼吸収▼排泄▼解毒▼合成▼浄血▼免疫。腸は健康を保つために、とても重要な7つの働きを担っているのです。その腸が疲れてしまえば、1つでも機能しなくなると、次のような弊害が現れます。

- 栄養が細胞に行き渡らなくなる
- 有害物質が体内に蓄積する
- ホルモンや消化酵素の合成が滞る
- 血液が汚れる
- 免疫力が低下する

腸がよるこぶ食事を

腸が疲れてしまえば、他の臓器にも悪影響が及びその弊害が必ず体に現れます。腸は単に「消化」と「吸収」のための臓器ではありません。▼消化▼吸収▼排泄▼解毒▼合成▼浄血▼免疫。腸は健康を保つために、とても重要な7つの働きを担っているのです。その腸が疲れてしまえば、1つでも機能しなくなると、次のような弊害が現れます。

私たちは、「福岡100」を応援します!

福岡100 パートナース

「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的に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。

皆さんに真っ先に取組んでいただきたいのは、「食事を直す」ことです。内臓の疲れを解消するには、内臓を癒す食事をすることが一番。そして何より効果が高いのが、腸の疲れをとる食事—つまり、心と脳が元気になる「長寿食」なのです。内臓疲労は腸から広がっています。裏を返せば、腸の欲するものを食べるようにすれば、内臓全体を元気にすることができます、ということなのです。例えば、腸は食物繊維が大好物。食物繊維を豊富に含んだ食べ物を積極的に食べることで、腸は活性化していきます。

母に会いたくない

嫌なことばかり言われてお辛いですね。私も母も同じでした。言われたことをまともに受けとめてしまっていた時は精神的に追い詰められていました。そんな時、私の話を親身になって聞いてくれる先輩介護者の存在に救われました。弱音や愚痴を「きちんとこぼす」ことも、認知症の介護にはとても大切です。今はお母様と無理に会わなくてもいいと思いますよ。少し距離を置いてみましょう。

介護経験者 少距離を置いてみましょう

嫌なことばかり言われてお辛いですね。私も母も同じでした。言われたことをまともに受けとめてしまっていた時は精神的に追い詰められていました。そんな時、私の話を親身になって聞いてくれる先輩介護者の存在に救われました。弱音や愚痴を「きちんとこぼす」ことも、認知症の介護にはとても大切です。今はお母様と無理に会わなくてもいいと思いますよ。少し距離を置いてみましょう。

相談者(60歳代、媳)

ひとり暮らしの母(85歳、要介護)は一年前から物忘れがひどくなり、通帳やキャッシュカードを何度もなくすので、母と相談して預かることにしました。しかし、母が私がお金を盗ったと言った泥棒呼ばわりしたので、現在は近くに住んでいる弟に通帳などを預かってもらっています。病院でCT検査をしましたが、脳の萎縮は年相応しか言われていないことなので、ケアマネジャーの勧めで認知症専門医を受診する予定です。母に会うと嫌なことばかり言われるので、イライラして言い争いばかりになってしまっています。今は母に会いたくないです。

ケアマネジャー 関わってくれる人を増やしましょう

会いたくないと思ながらも、お母様のことには心配ですね。デイサービスやヘルパー等の介護保険のサービスを利用して、お母様に寄り添い、暮らしの様子を見てくれる人を増やしましょう。まだまだお元気なお母様はサービス利用を嫌がるかもしれませんが、認知症初期集中支援チーム(注①)に対応してもらえよう。ケアマネジャーや地域包括支援センターに相談してみましょう。

施設職員 怒りの感情と上手く付き合います

アンガーマネジメント(注②)では「じつと6秒間我慢をする」ことが怒りをしずめるのに効果的だとしています。イライラしてしまったりぐっぐぐとえ、怒りの原因についてメモしたり、10段階で点数をつけ客観的に分析することで心に余裕ができてきます。でも、家族は今までの関係性もあって、第三者のようになかなか冷静にならないものです。イラッとした時はその場を離れる等の工夫も必要かもしれません。

世話人 弟さんにも協力してもらいましょう

弟さんはお母様の物忘れのことをどう思っているのか聞き、現状が共有できているのか確認してみましょう。今後いろんな場面面で家族が判断しなくてはいけないことが出てくると思います。金銭管理を含め、姉弟で協力してお母様の今後の暮らしを支えていけるよう話し合いが必要だと思います。あなたがひとりでも背負わないようにしましょう。

認知症医療センター相談員 認知症についての知識を得ることも大切です

川崎幸クリニク院長杉山孝博先生は「もの盗られ妄想は認知症の症状のひとつであって、より身近な人に対して症状はより強く出る(注①)と言っています。お母様はあなたを一番頼りにされているのだと思います。そうは言っても、家族が認知症という病気を受け入れ、うまく対応できるようにするまでには時間がかかるものです。専門医に受診し確定診断を受けることも、割り切るためのひとつの方法だと思います。」

注① 杉山先生がまとめた「認知症をよく理解するための9大原則-1原則」の中の第2法則

注② 認知症と疑われる人を早期の段階で支援する専門家チーム。必要に応じて適切な医療・介護サービスに繋がるとよ支援されます。

注③ 怒りの感情と上手に付き合うための「心理教育・心理トレーニング」

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

*藤田純一郎著「心と脳が元気になる長寿食」(二密書房発行)を参考に制作

調理が面倒・買い物に出たくなくなったら

80歳を過ぎた頃から、調理がおっくうになりました。そこで冷蔵庫の中にある好きなものを適当に食べていたら、なんと低栄養で貧血になってしまいました。

実は、低栄養になる高齢者は多いみたいです。とくに女性にその傾向が強い。何故なら人生ずっと「調理担当」だった女性は、自分が調理しないと誰もしてくれないので、食生活が貧しくなりやすいんですね。そこで私は、人生に「調理定年」があってもいいと思ったんです。しんどいと感じたら、堂々と胸を張って「調理定年」を迎えてください。

数年前から買い物ができなくなった。正確にいうと、やりたくなくなったのです。一つにはヨタヘロ期を迎え、体を動かすのがおっくうだからです。加えて、それほど「空腹感」が湧かなくなったため、買い物の意欲も湧きません。おまけに料理するのが面倒というふうに、次第に食生活がおろそかになる3拍子がそろったわけです。

そうなったら、人によっては大きく健康を害するきっかけになりかねません。私の場合、宅食サービスやシルバー人材センターの家事援助サービスを活用していますが、買い物がやりたくなくなったら要注意！何かしら手を打った方がいいと思います。

日本の「高齢化率」は28.7%と、ぶつちぎりの世界1位です。平均寿命も男性81.41歳、女性87.45歳と長寿大国になっています。2025年には国民の3割が65歳以上、5人に1人が75歳以上(後期高齢者)となり、どこを見ても、おじいさんおばあさんだらけになります。

ちなみに1935年昭和10年の平均寿命は男性46.92歳、女性49.63歳でしたので、20歳からを大人の人生と仮定すれば、人生はゆうに「倍増」したことになります。そこで課題になるのが人生後半、とりわけ高齢期をどう過ごすかです。

私たち80代は、言ってみれば先陣を切って、しかもけっこうな大人数で「超・長寿社会」という未知の大海へとすでに第1歩を踏み出しています。老いという未知の世界への冒険に乗り出す89歳の私は、「ヨタヨタヘロ」を



◎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。「人生100年時代の船出」など著書多数。

自認する虚弱期(ヨタヘロ期)に入りましたが、この先も好奇心と勇気とユイモアをもって楽しく歩んでいきたいと思っています。

樋口恵子流「老いを生きる」～明るく楽しく乗りきる知恵袋～(上)

「あなたの世話にならない」はNGワード

うちはかなり壮絶な『口喧嘩』をする親子です。誰に似たのか、娘は口が達者なので、憎たらしいと思うこともしばしば。それでも売り言葉に買い言葉で「あなたの世話になんかならないよ」なんて、一度も言ったことはありません。喧嘩したあとに、「ま、それでも最期はよろしく。ふふふっ」てなものです。

なにも介護を子どもたちに全て任せよ、ということではありません。介護保険や他人の力を借りるのが、今の介護の前提です。でも、命を与えて育てた親の最期の後始末くらいして当たり前でしょう、と思っています。ですので、老いを意識し始めた70代頃から、娘には「自分に命を与えた親の最期を見届けるのは、命を与えられた側の義務」ということを常に伝えてきました。

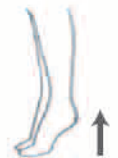
息子さんがいる方は、息子のお嫁さんにも「〇〇子さん、あなたが頼りなのよ。息子をお願いね。そして私の最期を見送ってね、おっほっほ」と、にこやかに言うより、憎たらしいことを言うより、その方がよっぽど怖いと思いますよ。

ヨタヘロ期 (何をしてもヨタヨタヘロヘロ)

ヨタヘロは、高齢者の体に起こる特有の現象のことを、私が自虐的に名づけた造語です。私は80歳頃からでしたが、病気などをきっかけに70代から始まる人もいます。最近の高齢者に関する言葉で、「フレイル」(加齢による心身の活力低下)や、「サルコペニア」(高齢に伴う筋肉量の低下)という難しいカタカナ用語がありますが、私はわかりやすく、両方を合わせて「ヨタヘロ期」と呼んでいます。

- ◎朝の寝覚めが悪くなる
- ◎起き上がろうとすると、あちこちが痛い。着替えも大仕事
- ◎視力・聴覚も低下
- ◎立ち居振る舞いのスピードもどンドン落ちていく

いかにヨタヘロ期を安全に、できるだけ楽しく暮らすか。私はこの10年ほど、「かかとを上げるエクササイズ」を、試行錯誤している最中です。



「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

“財布”を子どもに渡さない

体が弱って子どもと同居するような場合、家の権利書や預金通帳、年金証書など、すべてを子どもやお嫁さんに渡す人がいます。でも私は反対です。自分の財布を子どもに渡すと、主導権まで握られてしまい、あとは死ぬのを待つだけになってしまいます。ですから認知症にならない限り、私は預金通帳や印鑑などを娘に渡すつもりはありません。

自分の財産に関しては、できるだけ最後まで自己決定権を保有しておいた方が、高齢者の立場は断然強くなります。ですから、私は皆さんにこう言っています。

- 「少年少女よ、大志を抱け」
- 「中年男子よ、妻子を抱け」
- 「老年よ、財布を抱け」



「一緒に住んでくれているのだから」と、お子さんに遠慮して尋ねられている方のお話をよく聞きますが、面倒をみてもらう側が縮こまる必要はないですよ。家主であれば、堂々としていきましょう。ただし、高齢になるほど認知症などの影響で判断能力に欠ける場合があります。そういう場合の高齢者の権利擁護については、これから私たちが取り組む活動の重要な柱です。

ひところび100万円

《女性に要介護になる理由》

- ▼第1位：認知症
- ▼第2位：高齢による衰弱
- ▼第3・4位：転倒・骨折・関節疾患などによる運動機能の低下



骨折すると医療費もかかりますし、場合によっては家に手すりをつけるなどの工事も必要になるでしょう。健康・介護保険で賄える部分もありますが、何かと物入りで「ひところび100万円」などという脅し文句があるくらいです。ですから高齢期の女性にとって「ころばない」ことは最重要課題の一つです。

私も「決してころびません」と心に誓い、相当気をつけていたのですが、この1年で3度ころびました。理由は不注意しかありません。幸い骨折はしませんでした。転倒・骨折は避けたいもの。女性の皆さま、十分にお気をつけてくださいませ！



PMS
総院長

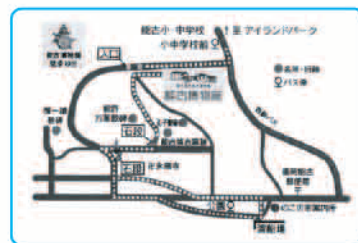
中村哲医師写真展

——百の診療所より一本の用水路を——

戦乱と干ばつの続くアフガニスタンで水を求めて働く医師・中村哲。1,600本の井戸を掘り、アフガニスタンの人々と共に農業用水路を建設中。洪水・渇水を繰り返す大河川と日々奮闘し、16,500ヘクタール以上の安定灌漑、65万人の帰農を実現した。

- 会場：能古博物館 別館（福岡市西区能古522-2）能古渡船場から徒歩10分
※館内の大型テレビでDVDを放映しています。
- 開館日：毎週金曜・土曜・日曜・祝日 ● 時間：10:00～17:00
- 入場料：無料 ● 連絡先：092-883-2887(能古博物館)

「能古博物館」で
開催中 !!



「元気100倶楽部」活動一覧 (2022年3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 11:00～12:30	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
博多おしゃみの会	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しゃみ(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 ※今年度中は休止	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/>

元気100倶楽部



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。