

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

人生百年時代を
乗りきる生き方を
追求する
「元氣100倶楽部」

3年ぶりに「健康長寿フェア」開催

「元氣100歳への挑戦」原会長が記念講演

～ 90代元氣サミット・医療講演・健康チェック・健康食品ブースなど ～

次の頂点「百歳」を目指して――をテーマにした「元氣100倶楽部」主催の「健康長寿フェア2022」共催九州賢人会議所、協力「命の食事」アクティビシアの念が、5月28日(土)・29日(日)の2日間にわたって、福岡市東区の九州大学医学部百年講堂で開催されました。初日は元氣100倶楽部の原会長の90歳の誕生日にあたり、原会長が「元氣100歳への挑戦」90歳現役医師の令和養生訓」と題して記念講演を行いました。また、原会長を含む90歳代5人を招いての「元氣サミット」や、ナグモクリニック院長南雲吉則医師と、元参議院議員の丸山和也弁護士との特別講演、さらに5氏による医療講演が行われました。このほか会場では「健康チェックコーナー」や「健康食品・健康商品など約20のブースも出展されました。今回は新型コロナウイルスの影響で、3年ぶりの開催でしたが、2日間約900人の来場者で大好評のイベントとなりました。(2・3・4面に関連記事)

栄養、運動、社会参加で自立めざそう



90歳の誕生日を迎えた原 寛会長

私は、「新老人の念を立ち上げられた日野原重明先生(2017年、105歳で逝去)に出会ってから、その教えを胸に高齢者を元気にする運動を続けてきました。先生の著書「生きかた上手」の中から、私が感銘を受けた言葉をいくつか紹介します。

来賓挨拶

福岡市副市長 荒瀬 泰子氏

このような健康づくりのリアル開催は久しぶりで、みんなで体験したり交流できるイベントは素晴らしいことだと思います。原会長は私の大先輩

福岡市では健康福祉

来賓挨拶

都市をめざす「福岡100」プロジェクトに

ですが、行政を叱咤激励するのはなく、自ら元氣100倶楽部を立ち上げて実行されていることに敬意を表します。

福岡市では健康福祉

来賓挨拶

福岡県保健医療介護部部長 白石 博昭氏

福岡県内では、令和2年3月に新型コロナウイルスが流行して以来、がん検診などの受診率が下がっています。現在、第6波は収束傾向にあると言え、県民の健康に影響があることを心配しています。人生100年時代といわれるなか、健康寿命を延ばしていくことが大切で、今回の「健康長寿フェア」の開催

現在、第6波は収束傾向にあると言え、県

バランスの良い食事と食べる順番も大切です

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。

②おかずは肉か魚かに拘らず、たんぱく質を多く摂り、納豆、卵は栄養豊富な欠かしません。



③ご飯は白米を避け、最後に麦や五穀米などを少量食べます。

▼便利さ、豊かさにあえてストップをかけて年をとっても「刷はじめる」ことを忘れない。高齢者の自立度の変化

化パターンを見ると、60歳前後からロコモ筋力低下、フレイル、虚弱が現れます。70歳を超えて元氣な人は1割程度ですが、それ以外の人も食事・運動など、生活習慣を改善することで自立した生活を送ることが出来ます。元氣100倶楽部の

目的は、平均寿命ではなく、健康寿命を延ばすことです。私はバランスの良い食事と、毎日1万歩、手軽にできる下半身運動――などを心がけています。私

私たちは「福岡100」を応援します!
福岡100
パートナーズ

「元氣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す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。

丸山和也氏の思い出

私も、「新老人運動」提唱者の日野原重明先生に、何度かお会いしたことがあります。

健康の秘訣をお聞きしたところ、先生は頭の健康がきわめて大事です。脳は全身の司令塔ですが、全部は使っていないと新品同様です。活用しない手はな

《丸山和也氏プロフィール》
1946年生まれ、早稲田大学法学部卒。米国ワシントン州立大学ロースクール卒。国際法務と個人の法律相談に幅広く取り組む。レギュラー出演し国民的人気を獲得。2007年より参議院議員を2期つとめ立法活動に従事する。現在、弁護士業の他にアクティビシア活動を提唱し、シアが元氣で希望をもって人生を送れるように、さまざまな活動を展開している。

アクティビシアになろう

丸山和也弁護士 特別講演(要旨)



100歳チャレンジ

私は59歳のとき、24時間テレビでチャリティーマラソンランナーとして、最長距離(重時)で100キロに挑戦することにになりました。結果的には無事完走できましたが、そのとき得た教訓から言えば、「エウヤツたら100歳まで生きられるか」ではなく、「100歳まで生きられる」と思うことが大事です。皆さん

も気ままに生きてください。人生を振り返って「まあまあ」と思えば、それは成功だったと思いますよ。仕事上、いろんな成功者を見てきましたが、金持ちほど血みどろの遺産相続があるんです。また健康ではない人が多かったですね。結果的にはお金より健康、

最後に、もう一度日野原先生の言葉をご紹介します。「分かんない、自分の分には合ったなかで、自在に生きなさい」という教えです。その中でいろいろ挑戦する、これが「アクティビシア」の念の精神でもあります。

「元氣で長生きする」というのは、人間最大の幸せではないでしょうか。伴侶をなくしてもクヨクヨしない、ただ世間一般で、女性が多いようですが、(笑)ぜひポジティブな生き方をしてください。

「自分らしく人生を」と苦痛や緊張を伴うので、今の生活を全部変えてしまうのは無理です。少ずつ、時々取り入れたらいいと思います。



自身が提唱する「命の食事」について、具体的な食品を挙げてわかりやすく解説する南雲医師

南雲吉則医師 特別講演2題(要旨)



サプライズでホール後方から登場の南雲吉則医師

ナクモクリニク総院長の南雲吉則医師は、28日に「人生を2倍楽しむ法」、29日は「身近なものを利用した若返り健康法」のテーマで、それぞれ特別講演を行いました。

【人生を2倍楽しむ法】 減っていません。いま日本でがんになる人は2人に1人、亡くなる人は3人に1人、亡

若返ることと、がんを防ぐことは同じ

「メタボリックシンドローム」という言葉があります。動脈硬化の原因の脳卒中や心臓病、さらに糖尿病やがんになることが多いた

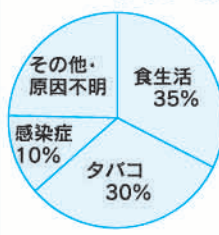
め、「死の四重奏」とも呼ばれています。メタボって言われたら、細かい数値ではなく、よく歩くことです。

自分の食生活のどこが間違っていたかを知ることは、食事は発表の通りですが、肥満解消には消費カロリーが多い方がやせます。おすすめは有酸素運動、よく歩くことです。

私は父親が死んだとき、自分の体内に「魂」を受け継いだという体験をしました。魂とは遣伝子、つまりDNAの子孫、ついでにDNAの子孫、孫の成長を見届けて、助けていた

です。60歳までは自分身近なものを利用した若返り健康法。近年、わが国では糖尿

“がん”の原因



“がん”は生活習慣の改善によってのみ死亡率が減る

“がん”から救う命の食事

1.完全栄養(ポリフェノール)

魚は皮ごと骨ごと頭ごと。野菜も皮ごと葉ごと根ごと。穀物は全粒で。

2.オメガ3オイル

冷たい料理にはオメガ3(えごま油、亜麻仁油、サチャインチオイル)。熱い料理には、暑い地方の植物が動物の脂(ココナッツオイル、ラード、バター)。

3.発酵調味料

こうじ、酒粕、みそ、酢、ヨーグルトを使用する。

【南雲吉則医師プロフィール】 1955年生まれ。慈恵医大卒業、乳腺専門医、医学博士。バスト専門のナクモクリニク総院長として、東京・名古屋・大阪・福岡で診療を行うかたわら、若返り・ダメージに食事と生活を学ぶ「命の食事」を提唱。国内外の医科大学の客員教授、非常勤講師。

イエットのベストセラー書籍多数。わかりやすい解説が好評で、テレビ出演や講演に多忙な毎日を送る。近年は、医食同源をテーマに食事と生活を学ぶ「命の食事」を提唱。国内外の医科大学の客員教授、非常勤講師。

尿病、がんを抜いて精神疾患が急増しています。人間には「脳」と「魂」の2つの司令系統があります。脳の役割は縄張り意識。一方、魂は悠久の時代から受け継がれた遣伝子・DNAで、生きて同胞を守れと命令しています。

食べてはいけないモノ

白物5品目

- ①白米 ②パン ③めん ④小麦粉 ⑤砂糖

糖質のとりすぎの問題点は、▼太ること ▼糖尿病の原因 ▼動脈硬化を起こす ▼がんの原因の4つ

「メタボの3高」とは

- 高血圧=塩分のとりすぎ
- 高血糖=糖質のとりすぎ
- 高脂血症=悪い油のとりすぎ + (プラス)

●ウエストが太い =カロリーのとりすぎ (太りすぎ)

- 1.たんぱく質はいくら食べても太らない
- 2.糖質をとると太る
- 3.脂肪とたんぱく質をとるとやせる
- 4.脂肪と糖質を一緒にとるとすごく太る

“がん”を寄せつけない

- 1. 空腹 一日1食、腹六分目で行こう。
- 2. 早寝・早起き 夜10時から2時までのゴールデンタイムに熟睡する。日の出礼拝。
- 3. 有酸素運動 よく歩こう。筋肉も増やそう。

広告協賛団体様 (順不同)

- 社会医療法人財団池友会 福岡和白病院
- 医療法人 原三信病院
- 医療法人博仁会 福岡リハビリテーション病院
- 福岡リハ整形外科クリニック
- 医療法人恵光会 原病院
- 社会福祉法人 恵光会
- 医療法人社団江頭会 さくら病院
- 医療法人社団正信会 水戸病院
- 医療法人社団聖恵会 福岡聖恵(めぐみ)病院
- 医療法人 浜江堂 三野原病院
- 福岡県私設病院協会グループ 福岡医療関連協業組合
- 社会医療法人 原土井病院
- 学校法人原学園 原看護専門学校
- 原土井病院グループ 株式会社ホームケアサービス
- 株式会社ミズ
- 株式会社内藤工務店
- 株式会社築業不動産
- 株式会社アサヒホーム
- 株式会社サードエイジ(らくらすプラザ)
- 福岡住宅流通サービス有限公司
- 税理士法人エム・エイ・シー
- 株式会社エコア
- 株式会社エルエス
- ケイ・ファクトリーグループ
- 生活支援サロン博多養生処

会場でブース出展・健康チェックなどを実施 (順不同)

- アルフレッサヘルスケア株式会社
- 山本漢方製薬株式会社
- 株式会社サンヘルス
- 日翔株式会社
- 株式会社スリーピー
- トイメディカル株式会社
- 株式会社高麗貿易ジャパン
- オハヨーバイオテクノロジーズ株式会社
- 株式会社Ferment life
- クロレラ工業株式会社
- 株式会社 i・ライフソリューションズ
- シャボン玉石けん株式会社
- 株式会社あじかん
- 久光製薬株式会社
- 株式会社久原本家
- 株式会社長湯ホットタブ
- 西部ガスライフサポート株式会社
- 株式会社味とサイエンス
- 命の食事
- 健康チェックコーナー
- 健康相談 (三岡敬敏先生)
- 法律相談 (石井宏治弁護士)
- 株式会社福岡金文堂
- ウクライナ支援パッチ販売

ご協力いただき有難うございました





元気100倶楽部事務局から90歳の誕生日の花束を受ける原寛会長

3年ぶりに百年講堂に笑顔が戻ってきた—2019年11月の「第1回健康長寿フェア」以来、コロナ禍で延期を余儀なくされていましたが、今年は感染対策に万全を期し無事に終了することができました。来場者の皆さまもマスク越しではありますが、久しぶりに顔を合わせ会場内に笑顔が広がりました。2日間のイベントの雰囲気、写真でご紹介します。



来場者の受け付けは、感染症対策を万全にして対応



現役90代が集まったのトークに盛んな拍手が送られた元気サミット

コロナ禍に負けず、活気に溢れた会場



講演会場は間隔をあけて座っていただくよう配慮



健康関連の出展ブースにはたくさんの方が詰めかけて大賑わい(下も)



特別講演の丸山弁護士(左)と南雲医師

会場の百年講堂入り口に立てられた看板



健康チェックコーナーは来場者に大好評で、順番待ちのコーナーも(下も)

3年ぶりのイベントを支えたスタッフ大集合





司会進行

納富 昌子氏(69歳)



90歳 原 寛氏



90歳 中西 勇氏



91歳 深谷 磯香氏



95歳 荻原 善和氏



96歳 塩田 行則氏

90代元氣サミット

健康長寿の秘訣など熱いトーク



登壇者7人の合計年齢が「597歳」のトークショーとなった「90代元氣サミット」

中西 個人の生活も大事ですが、地域、社会、国のことも考えてほしい。

深谷 人との付き合いを大切にしていけることが大事ですね。

原 志を持ち、そ

～若い人へのメッセージ～

原 志を持ち、そのことを大切にしていけることが大事ですね。

中西 個人の生活も大事ですが、地域、社会、国のことも考えてほしい。

深谷 人との付き合いを大切にしていけることが大事ですね。

原 志を持ち、そのことを大切にしていけることが大事ですね。

登壇者7人の合計年齢が「597歳」のトークショーとなった「90代元氣サミット」

●90歳になって

原 私は東京生まれ東京育ちですが、太平洋戦争中に東京、福岡

中西 戦争中と違って

と二度も大空襲にあい、よくここまで生きてきたものだという思いです。

原 私は東京生まれ東京育ちですが、太平洋戦争中に東京、福岡

中西 戦争中と違って

頭と体を常に動かし、人との繋がりも大事

塩田 あと3年余りありますが、野菜は食べています。友だちとお茶したり、週に2〜3回ゴルフに行つて15キロ歩いています。

中西 私は酒は飲まないですが、野菜は食べています。友だちとお茶したり、週に2〜3回ゴルフに行つて15キロ歩いています。

塩田 あと3年余りありますが、野菜は食べています。友だちとお茶したり、週に2〜3回ゴルフに行つて15キロ歩いています。

《登壇者名簿》

- 塩田 行則氏 (企業 総務・経理担当)
- 荻原 善和氏 (元気100倶楽部理事・元千年の会世話人)
- 深谷 磯香氏 (茶道教授 香風会代表)
- 中西 勇氏 (歯科医師)
- 原 寛氏 (原土井病院理事)
- 南雲 吉則氏 (医師)
- 納富 昌子氏 (RKBアドバイザー)

今回目玉企画の「90代元氣サミット」が初の28日に開かれ、登壇者7人の合計年齢が597歳という超高齢社会らしい討論会となりましたが、約1時間におわたって元氣で熱いトークが繰り広げられました。

●健康長寿の秘訣

深谷 戦時中は真べる

塩田 好きなこと、好きなことを続けると、10時就寝、6時半

中西 私は酒は飲まないですが、野菜は食べています。友だちとお茶したり、週に2〜3回ゴルフに行つて15キロ歩いています。

●一番大切にしていること

塩田 パソコンで決算をやります。最近SNSに挑戦しています。これからは頑張りたいです。

深谷 私は一人暮らしなので、人と会わないのは寂しい。何より大事な人は、お茶を通じて人と接することで、元氣をいただき生き甲斐でもあります。

中西 人に迷惑をかけるようなことをしないように心がけています。これからは人の役に立つようになりたいです。

●90代元氣サミット

原 私は東京生まれ東京育ちですが、太平洋戦争中に東京、福岡

中西 戦争中と違って

と二度も大空襲にあい、よくここまで生きてきたものだという思いです。

原 私は東京生まれ東京育ちですが、太平洋戦争中に東京、福岡

中西 戦争中と違って

コメントーター

南雲吉則氏(66歳)

皆さん、健康の秘訣は何もないと謙遜されておられますが、何の努力なしでは健康ではいられません。不摂生は日本は豊かになり、これだけいいかと思う。ただ仕事面では、こんな兼業さん医者でも診せてやるという患者さんがいて幸です。

日本は豊かになり、これだけいいかと思う。ただ仕事面では、こんな兼業さん医者でも診せてやるという患者さんがいて幸です。

日本は豊かになり、これだけいいかと思う。ただ仕事面では、こんな兼業さん医者でも診せてやるという患者さんがいて幸です。

丸山 徹氏 (原土井病院副院長)

「心不全と心臓リハビリテーション」

寝たきり生活になる大きな原因である心不全にならないため、またなつたらどう対策すべきかについて解説。近年は心不全ハンディックといわれるほど増加している。対策として、▽塩分は大敵▽水分控えめ▽ニコニコペースの運動▽体重管理▽禁煙を挙げた。

田中 摩弥氏 (よつばの杜クリニック皮膚科専門医)

「お肌のこと、足のこと」

足は体の土台だが、50歳頃から足回りの左右差が出たり、歩く速度が急激に落ちるなど老化する。50歳過ぎたらメンテナンスが必要。むくみ(浮腫)の改善法、下肢閉塞性動脈硬化症に伴う転倒リスク、皮膚粗しいうづみ、爪のトラブルと靴の選び方など、具体的な事例を挙げて対策をアドバイス。

秋野 公造氏 (医師 参議院議員)

「オミクロン株について」

新型コロナウイルスの新変種オミクロン株は、デルタ株に比べて2〜5倍の感染力がある。また、デルタ株は肺が中心だったのに対して、オミクロン株は鼻・口まわり(上気道)で増えやすい。重症化はしにくいものの、高齢者、基礎疾患のある人は引き続き油断しない。

池崎 裕昭氏 (九州大学医学部准教授)

「ウィズコロナ時代を健康に生き抜くために」

原土井病院の患者・職員の方々の協力、コロナの研究を続けているが、ワクチン接種は重症化抑制に有効だった。今後はインフルエンザ並みに年1、2回の接種で済むのではないかと、個人のコロナ対策は、①栄養の運動②社会参加が重要。

原 祐一氏 (原土井病院副理事長)

「これからの医療と介護」

オンライン診療と電子処方箋が普及していくと、患者個人ごとのレセプト内容が、マイナンバーを通してネットの中に格納される。入院は一部の病院に集約化され、高齢者支援が重要視され、病院が施設に転換されるように。訪問看護、リハなどの在宅医療がさらに発展する。

池崎 裕昭氏 (九州大学医学部准教授)

「ウィズコロナ時代を健康に生き抜くために」

原土井病院の患者・職員の方々の協力、コロナの研究を続けているが、ワクチン接種は重症化抑制に有効だった。今後はインフルエンザ並みに年1、2回の接種で済むのではないかと、個人のコロナ対策は、①栄養の運動②社会参加が重要。

池崎 裕昭氏 (九州大学医学部准教授)

「ウィズコロナ時代を健康に生き抜くために」

原土井病院の患者・職員の方々の協力、コロナの研究を続けているが、ワクチン接種は重症化抑制に有効だった。今後はインフルエンザ並みに年1、2回の接種で済むのではないかと、個人のコロナ対策は、①栄養の運動②社会参加が重要。

池崎 裕昭氏 (九州大学医学部准教授)

「ウィズコロナ時代を健康に生き抜くために」

原土井病院の患者・職員の方々の協力、コロナの研究を続けているが、ワクチン接種は重症化抑制に有効だった。今後はインフルエンザ並みに年1、2回の接種で済むのではないかと、個人のコロナ対策は、①栄養の運動②社会参加が重要。