

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 博多サロン
電話 092-282-6001
FAX 092-282-6002

小泉武夫氏(東京農大名誉教授)が「食と免疫力」講演

発酵食品・和食で免疫力を高めよう

「発酵学者」の視点から健康寿命を延ばす食事法を提言

和食の食材

- 根 菜
- 菜もの
- 青 果
(みずみずしいもの、果物、キュウリ等)
- 山菜・きのこ
- 大 豆(世界で3番目の消費国)
- 海 藻(ヒジキ、ワカメ等)
- 穀 物(米、麦、そば等)



※肉・魚・卵は副材

日本人は植物しか食べてない
世界で一番の「ベジタリアン」

発酵食品の特徴

- ①腐りにくい(保存性が高まる)
- ②滋養成分・栄養成分が蓄積されている(免疫効果が高まる)
- ③特有の香りや匂い(味覚成分が高まっている)
- ④究極の自然食品である
- ⑤歴史性、文化性が高い

小泉先生が出版した「発酵食品4つの魅力」には、
●腸の環境を整え、免疫力を高める
●健康と若々しさをサポート
—などの効果が紹介されている。



小泉武夫氏
長寿県1位だった沖縄が、
「急激に平均寿命が下がって今や30位に
なっているのは何故だ
しょうか? 琉球料理と
いうって体にいいものば
かり食べていたのが、
戦後アメリカ人と同じ
肉中心の食事になった
ためです。食生活が変
わると恐ろしいことな
る典型的な例です。」

発酵学者で、東京農業大学名誉教授の小泉武夫氏のチャリティ講演会が、10月14日(金)福岡市で開催された。ウイズコナンの免疫アップは発酵食品で—というところで、演題は「食と免疫力」。小泉氏は発酵、和食に関する百冊以上の著書がある他、日経新聞に29年間にわたって「食あれば薬あり」のタイトルでコラムを書き続けている。この日は免疫細胞を増やす食事法などについて、わかりやすくアドバイスした。(以下、小泉氏の講演要旨)

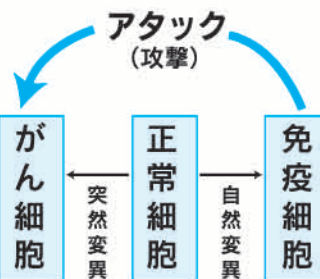
	タンパク質
和牛肉	17~18%
大豆	16~17%

※女子栄養大学「食品成分表」より

中山道のスタミナ食

- 味噌汁
 - 豆腐
 - 納豆(ひき割)
 - 油揚げ
- 朝と夜に食べる

※小泉先生が江戸時代の食事を調査研究した結果、大豆=肉と考えると、4種類の肉を食べていることに



免疫細胞を増やす食事は
野菜(食物繊維)、発酵食品

抗酸化作用でアンチエイジングの効果があります。2年前、「発酵食品の代表格である納豆を毎日半パック以上食べることで、死亡リスクが2割

大腸がんのリスクが高くなります。そこで肉と野菜を食べることが大切です。野菜の食物繊維が、腸内の悪性菌を大便で排泄してくれ

発酵食品は、体内にたまった老廃物を排出し、がん・生活習慣病のリスクを下げ、また

私たちは「福岡100」を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

「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」の取り組みを応援するパートナーです。

小泉氏が「元気100倶楽部」の活動を絶賛

小泉氏は講演の最後、先日「元気100倶楽部」の原会長会の訪問を受けたことを話し、原会長と日野原重明先生と一緒に写った倶楽部のリーフレットをプロジェクターに映しながら、「日本中の高齢者を元気にしたいと、新老人運動を提唱された日野原先生(2017年に105歳で死去)の精神を受け継ぎ、福岡市で活動している市民団体があります。会長は90歳のお医者さんです」と会場の皆さんに原会長を紹介。続けて「日野原イズム」を継承している元気100倶楽部のこのすばらしい活動を、ぜひ日本全国に広めていかなければなりません」と熱いエールを送られました。

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」



私たちは「日野原イズム」を継承して活動しています

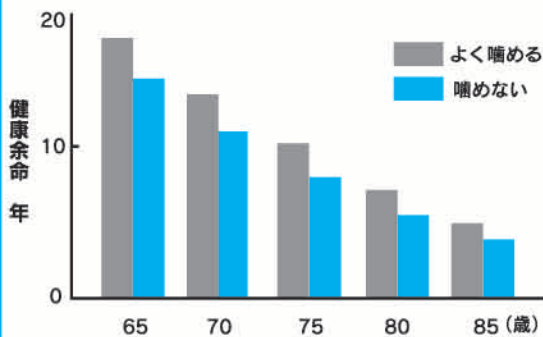
＜小泉武夫氏 プロフィール＞

東京農業大学名誉教授/鹿児島大学客員教授
農学博士 専攻は醸造学・発酵学・食文化論
1943年(昭和18年)福島県の酒造家に生まれる。家業を継ぐため、醸造学と発酵学を修め、現在は食文化論。1982年から東京農業大学応用生物科学部醸造科学科教授を務める。
2009年3月に退任し、同年より名誉教授に就任。食物・微生物関連で特許20件を超えるほか、日本醸造協会伊藤保平賞や三島雲海学術奨励賞など多数受賞。

減った」という報道もありました(国立がんセンター)発表。

日本は世界一の長寿国と自慢していますが、健康寿命は70歳ちょっとで、手離し喜んでばかりはいられません。日本人は元々「発酵食品民族」ですから、免疫力を獲得しやすい発酵食品や和食を中心に食べて「健康長寿」をめざしてください。

健康余命と咀嚼の関係



那須郁夫ら: 全国高齢者における健康状態別余命の推計(咀嚼能力との関連)
日本公衆衛生雑誌 53(6), 411-423, 2006-06-15

かむ力が衰えると、心臓病・脳卒中リスクが5倍以上となる。

「口腔機能低下症」とは?

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、口腔の機能低下、食べ物の嚥下の障害、さらに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です。つ

「口腔機能低下症」という病名があり、歯科で詳しく検査ができます。

- 口腔乾燥 口の中が乾くようになった、滑舌が悪くなった
- 口腔衛生状態不良 口の中が汚れている

状態(歯数、環境力、働き)に問題が生じやすくなります。オーラルフレイルをチェックして、お口の機能を保ちましょう。



岩佐康行 歯科部長

元氣100倶楽部の9月例会が、9月11日(日)福岡市・天神で開かれ、原土井病院歯科部長の岩佐康行医師が、「健・口・長寿のお話」のテーマで、オーラルフレイルのチェック・予防方法などについてアドバイスいただきました。

「口腔機能低下症」の衰えのサインで、かむ力が衰え、心臓病・脳卒中リスクが5倍以上になるといわれています。

「口腔機能低下症」という病名があり、歯科で詳しく検査ができます。

- 低舌圧 薬を飲みにくくなった
- 舌口唇運動機能低下 食べこぼしをするようになった
- 咬合力低下 食べ物が口に残るようになった

舌口唇運動機能低下は、お口の衰えのサインで、かむ力が衰え、心臓病・脳卒中リスクが5倍以上になるといわれています。

オーラルフレイル予防し、お口健康!

倶楽部9月例会で原土井病院の岩佐康行歯科部長が講演

咬合力低下

- 義歯、う蝕、歯周病などの歯科治療を受け、咬み合わせをきちんと治しましょう
- 干し手、スルメイカ、ドライフルーツなど歯ごたえのあるものを食べましょう

歯ごたえのある食事

咬み合わせは大丈夫?

義歯は合ってる?

- 咬み合わせの力が発揮できるように咬む筋力を鍛えましょう

口腔乾燥

- お口をよく動かすようにして、水分接種やうがいを適切に行いましょう
- 唾液腺マッサージを1日3回行いましょう

目下腺 顎下腺 舌下腺

唾液腺マッサージ

- お口の保湿剤(液・ジェル・スプレー)を使用しましょう

お口の保湿剤(アルコールフリー)

口腔衛生状態不良

- 歯磨きは1日2回以上、夜、寝る前にもしっかり行いましょう
- 舌の汚れを丁寧に清掃しましょう
- 歯間ブラシ・フロスを1日1回以上は使いましょう
- ブクブクうがいをしっかりとしましょう
- 義歯の汚れをしっかりと取りましょう

うがいはしっかりと

舌もきれいに

咀嚼機能低下

- 義歯、う蝕、歯周病などの歯科治療を受け、咀嚼機能を改善しましょう
- 咀嚼の訓練や、1口に20~30回噛むなどの食べ方指導を受けましょう

歯科治療で咀嚼機能回復

咀嚼機能のトレーニング

食事形態の調整

- 食事形態の指導を受けましょう

米飯 お粥

低舌圧

- 舌を口の中ではじめて、ポンツと音を鳴らしましょう
- 舌の筋力を鍛える顔の運動をしましょう
- 舌の筋力を鍛える器具を使用しましょう

舌鳴らし

舌の筋力訓練

舌で左右の頬を内側から押す

舌の筋力訓練器具

舌口唇運動機能低下

- 早口言葉や滑舌の練習で、舌や唇を素早くしっかり大きく動かしましょう
- 家族や友達とおしゃべりする機会を増やしましょう
- 唇や頬の力を鍛える器具や笛などを使用しましょう

早口言葉は大きな声でハッキリと

皆で楽しくカラオケ

吹戻し笛 口唇顔筋力訓練器具

オーラルフレイル簡易チェック

(Oral Frailty Index-8: OFI-8)

※カウント点数

質問事項	はい	いいえ
●半年前と比べて、堅い物が食べにくくなった	2	
●お茶や汁物でむせることがある	2	
●義歯を入れている	2	
●口の乾きが気になる	1	
●半年前と比べて外出が少なくなった	1	
●さきイカ・たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる		1
●1日に2回以上、歯を磨く		1
●1年に1回以上歯医者に行く		1

合計点数

- 0~2点 オーラルフレイルの危険性は低い
- 3点 オーラルフレイルの危険性あり
- 4点 オーラルフレイルの危険性が高い

オーラルフレイルの新規発症リスク 3.1倍

新規の要介護認定リスク 1.4倍

出典: 東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝也

1点上がることに、4年後の

- オーラルフレイル発症リスク +32%
- 新規要介護リスク +7%

●65歳以上 最多3627万人

総務省が9月19日の敬老の日に合わせて発表した、65歳以上の高齢者の推計人口は、前年比6万人増の3627万人、総人口に占める割合は29.1%となり、いずれも過去最高を更新した。国連の推計によると、日本が世界一で、以下イタリア(24.1%)、フィンランド(23.3%)が続く。

男女別内訳は男性1574万人(43%)、女性2053万人(57%)。年代別では、団塊世代が今年に入り75歳を迎え始め、75歳以上の人口は1937万人で、初めて総人口の15%を超えた。国民のおよそ6人に1人が75歳以上となり、80歳以上も1235万人と約10%に上った。また、100歳以上人口は全国で過去最高の9万0526人を数え、男女比は女性が約89%、男性は11%となった。福岡県は3981人(女性3559人、男性422人)と同じく最多だった。

●65～69歳 就業率 初の5割超え

労働力調査を基にした総務省の集計によると、仕事をしている高齢者は18年連続で増加し、2021年は過去最多の909万人に増えた。65歳以上全体の就業率は前年から横ばいの25.1%だったが、65～69歳の就業率は初めて半数を超え、50.3%となった。また、70歳以上も5年連続で上昇して18.1%となった。

*9月19日付読売新聞を参考に編集

認知症とともに 希望がもてる社会へ



認知症になると、「何もわからない、何もできない」とまだ思っていないませんか。認知症になっても、自分らしく暮らしている人がたくさんいます。

※「公益社団法人 認知症の人と家族の会」リーフレットより

認知症と診断されたとき、慌てずに少しでも早く 希望を見つけるための3つのヒントです。

【1】

**からだが少しずつ
おとろえることに
備えましょう**

年齢とともにからだはおとろえていきます。記憶力や判断力の低下もそのひとつです。自分の記憶や判断だけでなく、日頃から記録をつけたり、家族にも確認して行動する習慣を身につけておきましょう。

【2】

**認知症になる
かもしれないことに
備えましょう**

認知症に備えてできることはたくさんあります。生活習慣病の予防や人との交流、趣味を楽しみましょう。また、家族に自分の意思を伝えておくこと、介護が必要になったときの情報を知っておくことも大切です。

【3】

**早めの相談・受診へ
つなげましょう**

もし、認知症かな？と思うことがあれば早めに相談・受診をしましょう。正確な診断がわかることで、適切な治療・介護を受けることができます。普段から相談できる人、かかりつけ医をみつけておきましょう。

認知症と診断されても、生活が急に変わるわけではありません。備えることは、認知症とともにあなたがあなたらしく暮らせる希望ある社会の実現につながります。

認知症は老後の宝庫 介護初心者の悩みに応える

90歳の父は母が亡くなってから長く一人暮らしをしています。2年前に認知症と診断され、要介護1の認定が出ました。1年前からは、やむを得ず県内に嫁いでいた私が同居するようになりました。少しずつ足腰が弱り、お風呂にひとりでは入れなくなってきました。デイサービスやヘルパーさんの利用を勧めても頑として受け入れてくれず、私も限界になりそうです。私の世話を笑顔で受け入れてくれる父を見ていると、施設入居はかわいそうで、悩んでいます。相談者・娘(60歳代)

娘の私以外の介護を拒否するので、疲れ切っています

介護経験者 馴染みの人や親戚の人の力を借りましょう

私の父も知らない場所に出かけたり、慣れ親しんだ生活パターンを変えることは拒否することが多かったんです。今かと思えば、高齢になり認知症もあることで、今まで当たり前でできていたことが思うようにできなくなり、不安が大きかったのかも少し無理な理解できるようにになりました。お父様のお気持ちも尊重しつつ、少しずつあなた以外の人が助けてもらうことに慣れてもらいましょう。近所の馴染みの人や親戚の人に話し相手や見守りをお願いする等して自分の時間を作り、外出する等気分転換をしてみましょ。

世話人 施設入居を考えましょ

同居して一年、よく頑張ってこられましたね。お父様の笑顔を見ていると、今の暮らしを続けてあげたいと思うけれど、このままの暮らしを続けることは限界と感じてきたことをお父様に伝えましょ。お父様も本心はあなた

「認知症の人と家族の会」各支部のついでには「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のアドバイスを体験を紹介し、介護を始めたばかりの人の悩みに答えるページです。

の家族の暮らしを壊してまで負担をかけたくないと思っっているはず。人の手を借りることも「自分ができるだけのことをする」とに含まれているし、その延長線上に施設への入居もあると思います。入居後も家族だからこそできる関わり方を続けることで、お父様に笑顔になってもらいましょ。

地域包括支援センター 一人で抱え込まないようにしましょ

お父様はあなたが同居してくれたことで安心されているのだと思いますが、あなたが「私しかする人がいない」と一人で抱え込んでしまっってはしんどさが増すばかりです。今まではあなたが限界になってしまっので、地域包括支援センターに相談し、認知症初期集中支援チームにんとか介護サービスにつなげてもらいましょ。

訪問看護師 医療系サービス利用から始めてみましょ

サービス利用を強く拒否される方でも、医師や看護師等医療関係者の訪問を受け入れてくれる方は比較的多いので、訪問看護による健康管理から始めてみましょ。初回訪問時は、血圧の測定や健康状態の聞き取りにとどめていけば、自宅での入浴介助も可能になると思います。また、自宅浴室での入浴方法の工夫や福祉用具の活用等を含めた訪問リハビリの利用も検討してみましょ。徐々に利用できる介護サービスの種類が増えていくといいです。

社団法人認知症の人と家族の会発行の機関誌「ほぐれほぐれ」より



久しぶりに再開した博多まち歩きで、博多祇園山笠を見て回る参加者たち(7月)

コロナ禍でしばらく休止していました「博多まち歩き倶楽部」が、5月より再開となりましたことをご報告致します。

7月は歴史ソムリエの松田一朗さんの解説を聞きながら博多祇園山笠を見て歩きました。

やっと再開しました!!

＝博多まち歩き倶楽部＝

今後も博多のまちの史跡などを訪ねながら歩きます。博多の歴史にご興味のある方はどうぞご参加ください。開催日時は奇数月の第2火曜日 14時からです。博多養生処にお越しく下さい。

(申込先 092-282-6001)

スマホに対する“不安”

- 操作がわからない、難しい
- 料金が安い(思い込み)
- いつまでも慣れない(めったに使わないため)
- その他、過度な警戒心

スマホの“便利な点”

- ◆画面が大きくて見やすい
- ◆音声での入力ができる
- ◆家族・友人らとのツールになる。災害時の安否確認。
- ◆様々なアプリがあり、生活を充実させることができる。

スマホの基本的な操作方法を説明します。講座ではありませんので、お気軽にお尋ねください。



スマートフォン タブレットに 慣れましょう!!

- 相談日：毎週水曜日 10:30～14:00の間いつでも
- 会場：博多養生処(無料)

▽スマートフォン・タブレットはご自身のものを持参ください。
▽担当不在の場合がありますので、事前にお問い合わせください。
▽販売は行っておりません。

スマートフォンの活用法

9月例会/講師：本松重盛氏 高齢者こそ学んでおくと便利



倶楽部9月例会でスマホの活用法について説明する講師の本松さん(福岡ガーデンパレス)

「元気100倶楽部」活動一覧 (2022年11月現在)

元
気
100
倶
楽
部

「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) (※)は要予約

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	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)
「新百人一首」かるた会 講師/小柳左門 (※)	偶数月 第3日曜日 13:00～14:00	博多養生処	毎回、「新百人一首」より抜粋した和歌を学び理解を深めた後、かるた会を行います。参加費：500円 定員：10名程
音読の会 講師/長村恵子 (※)	毎月 第4火曜日 13:30～14:30	博多養生処	詩や物語の音読を楽しむ会。脳活や口くう機能の改善効果も。参加費：500円

★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

検索

★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。