

人生百年時代ジャーナル

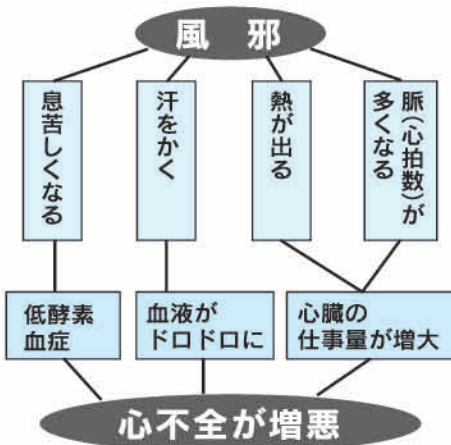
「人生100年時代」を生き抜く医療健康情報紙

発行：元氣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」(博多サロン)
電話 092-282-6001
FAX 092-282-6002

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」

風邪は心不全を悪化させる



●**心筋梗塞と狭心症**
心臓の病氣(虚血性心臓病)のうち、狭心症は一時的な酸素不足によって、胸部の一定程度の広さで締め付けられるような重苦しさや5分程度続きます。



丸山徹副院長

元氣100倶楽部の11月例会が、13日(日)に福岡市・天神で開かれました。最初の講演では、循環器専門医で、原土井病院副院長の丸山徹先生が「大切な心臓を守りましょう」のテーマで、冬場が増える心不全や入浴死などについて話がありました。二つ目の講演では、アサヒシューズ(株)の塚本裕二商品開発部長から、足と靴と健康についてわかりやすくアドバイスがありました。また事務局から、今年の「健康長寿フェア2023」が10月9日(月・祝日)に、福岡市東区の九州大学百年講堂で開催されることが発表されました。(以下、講演の要旨)

原土井病院 丸山徹副院長が講演

大切な心臓を守りましょう 冬場が増える心事故を防ぐには

心筋梗塞も痛みは狭心症と同じですが、酸素不足が続いた結果、心臓の筋肉の一部が死んでしまします。また、心不全は心臓が悪いために、息切れやむくみが起こり、他の臓器も悪くなつて、命を縮める病氣です。心不全の危険なサインとして、左図に示していただきます。参考にしてください。

入浴中急死は交通事故死の3倍以上
とくに冬場に多発

交通事故死 約5,000人	<	入浴中死亡 約17,000人
------------------	---	-------------------

心不全の危険なサイン

- イエローカード**(早めの受診をおすすめ)
- ①**体重増加**：ここ数日で急激に増えていませんか？ 体重を毎日測りましょう。
 - ②**足のむくみ**：足のすねを10秒押し、その部分を指でなぞります。へこんでいたらむくみがあります。
 - ③**動いたときの息切れ**：今まで大丈夫だった距離でも歩くとき息が切れる。
 - ④**寝れやすい・だるい**：休んでも疲れる。何もしたくない。
 - ⑤**食欲がない**：食べる量が減った。

- レッドカード**(すぐ受診が必要な状態)
- ①**安静時の息苦しさ・夜間の咳**：何もしていないのに息苦しい。
 - ②**横になると苦しいが、座ると楽になる**：寝ているときに急に苦しくなりますか？
 - ③**血圧が低くフラフラする**：血圧がいつもより低くありませんか？ 毎日朝晩に血圧を測りましょう。

また、高血圧、糖尿病、脂質異常症などの改善にも繋がります。冬場は、高齢者の家目安にしてください。

家族や親しい人と「人生会議」してますか？

- 「人生会議」は、人生の最終段階(終末期)における医療/療養に関する、家族や介護関係者との話し合いです。
 - 誰でも何時でも、命にかかわる病氣やケガをする可能性があります。そんな時に自分で気持ちを伝えたり、判断したりすることが出来なくなります。
 - 「人生会議」は縁起が悪い、考えたくないなどの気持ちも尊重すべきです。ただ、人生会議を行うことで、今後の過ごし方が前向きになり、本人も周囲も心の負担が軽くなります。
- *厚生労働省もすすめています。(詳しくはホームページで)

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。

アサヒフットケア共同開発

日本の糖尿病患者は、予備軍を含めて約2000万人。40歳以上の4分の1が発症しています。糖尿病による足の病変は、やがて潰瘍・エソ、最悪の場合切断につながります。そこで足のケアと、足を守るシューズが必要ということで、佐賀大学医学部付属病院と共同開発。アサヒフットケアが産まれました。

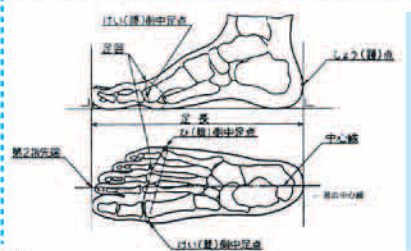


足靴健康

アサヒシューズ(株)の塚本裕二商品開発部長は講演で、「足は第二の心臓と言われるように健康の源。一日8000歩を目安に歩いて、その内、中程度の軽い運動を20分間組み合わせることで健康を維持できます。ただ足の病変(魚の目、タコ、陥入爪など)の原因の7割は靴ずれで、正しい靴選びと履き方が重要です」とアドバイスされました。



塚本 裕二部長



- 《本日のまとめ》
- 自分の足を知る
 - 歩く健康を支える道具は「靴」
 - 自分の足に合った靴を履いて、快適に歩くことが大切



マスクをして、物語や詩を上手に音読されています

音読の会

毎月第4火曜日に開かれています。回を重ねる度に仲間が増えている人気のサークルです。会員で講師の長村さんは、市内の公共施設でも指導されています。



音読は脳の活性化と、口腔機能の改善につながります



丁寧な指導で人気の長村講師(中央)



健康体操で手足を伸ばしてリラックスする会員たち

博多おじやみの会

毎週火曜日は運動の日

「博多おじやみの会」では毎週火曜日に集まって、お手玉作りの他にも色んな催しを行っています。必ず行うのが健康体操です。時間を忘れて過ごした最後には体を動かしてリセットします。最初は動きづらくても、毎週続けていくことが大切です。ぜひ積極的に参加してください。いつも14時30分頃に行っています。お待ちしております。



普段はお手玉作りなどに動んでいます。あなたもぜひお仲間

要支援・要介護原因のトップは、疾病ではなく、誰もが陥る可能性がある「ロコモティブシンドローム」(運動器症候群) 通称ロコモです。(右のグラフ参照)

健康寿命の正体

人生100年はウソ…実は短い

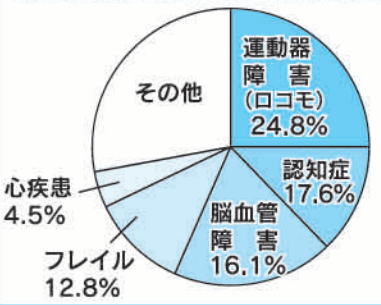
医師・ジャーナリスト 森田 豊

- あなたの元気な時間を奪う要因はどれ？
- ### 健康寿命を縮めるリスクチェックリスト
- 片足で立ちながら靴下はがけない
 - 階段を上がる時は手すりを使う
 - 2kg以上の物を持って歩き続けられない
 - 家の中でつまずいたり、すべったりする
 - 趣味が楽しくなくなってきた
 - 世の中のニュースに関心がなくなった
 - 頻繁に不安な気持ちになる
 - 毎日30分以上、昼寝する習慣がある
 - 味の濃い食べ物ばかり食べている
 - 夜勤の多い仕事を続けていた
 - 日々の生活でストレスが溜まっている
 - タバコを吸う、または喫煙歴がある

- A 群** Aエリアにチェックが多かった人→ **運動器障害に要注意!**
- B 群** Bエリアにチェックが多かった人→ **認知症に要注意!**
- C 群** Cエリアにチェックが多かった人→ **脳血管疾患に要注意!**

人生100年を生きるためには、太く、カッコよく人生を生きていくには、一生を生き切るための体力・気力を削り、肥生を繰り返るだけの筋力と体力が不可欠です。そして、後半生の充実に向けた提案は「楽しんで続けられる運動」を見つけてください。良質のタンパク質を摂ることが、(右の資料参照) ビンビンコロリで生涯を全うするには、日頃から「いかに健康寿命を平均寿命に近づけていくか」を心がけていかなければなりません。介護負担を次世代に押しつけないためにも、健康寿命を延ばす努力をしていきましょう。

健康寿命を縮める3大要因



平均寿命 (2021年)

男性: 81.47歳
女性: 87.57歳

健康寿命 (2021年)

男性: 72.68歳
女性: 75.38歳

男性は9年、女性は12年の差 介護の手を必要とする可能性

図太く生き切るために 体と脳を鍛えよう

- **楽しんで続けられる運動を見つける**
仲間と遊べるゴルフやテニスのほか、一人でできるヨガや散歩もお勧めです。ポイントは一生の習慣にすることなので、リーズナブルな趣味として続けられる運動を探してください。
- **食生活改善のキーワード** (高タンパク/良脂質/抗酸化)
健康寿命の延伸に欠かせない筋骨格、脳細胞、そして血管の細胞も大本の原材料はタンパク質です。普段の食事では、血管年齢と認知機能を保つEPA、DHAという良質の脂質を含む魚と、血管を内側から元気にする抗酸化成分を含む野菜・果物を意識して摂りたいですね。



和歌の"心"を理解しながら、かるた取りを楽しむメンバー

奇数月の第3日曜日 13時から「新百人一首」かるた会を開催しています。「新百人一首」は講師の小柳左門先生が編纂されたもので、「百人一首」とは異なる和歌が集められています。



親子で楽しむ「新百人一首」を編纂した講師の小柳左門先生

してください。詠み人の心、情景を丁寧に言葉にして伝えても、後半のかるた会は、楽しんでください。

「新百人一首」かるた会

毎回、初めに10首ずつ小柳先生が解説する。和歌を面白く包まれている。白熱した雰囲気になります。すべての札が無くなり、対戦を終えた皆さんの顔は笑顔で輝いています。



福岡市の出前講座の講師を招いて、養生処で開かれている勉強会

博多養生処では、2ヶ月に1回福岡市より出張出前講座の講師を招き勉強会を行っています。テーマは、食中毒や悪徳商法、防

博多いきいき養生勉強会

「博多いきいき養生勉強会」のテーマは「安全安心に生活すること」です。毎回「えっ!そんなの?知らない声か聞こえてきます。安全安心に生活することができ、博多いきいき養生勉強会。次のテーマは「博多いきいき養生勉強会」です。

活に活かせる身近なことばかり。目からうろこの知らない事をこの講座では、気付き学ぶことができます。毎回「えっ!そんなの?知らない声か聞こえてきます。安全安心に生活することができ、博多いきいき養生勉強会。次のテーマは「博多いきいき養生勉強会」です。



「そうだったの!」と驚きながら、安全安心に生活する知恵を学ぶ会員たち

「元気100倶楽部」活動一覧 (2023年1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) (※)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



★元気100倶楽部 Facebookページ

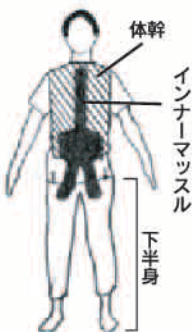
<https://www.facebook.com/genki100club/>

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。

「体幹バランス」とは

「体幹」とは、一般に首や腕、脚(太ももから下の部分)を除いた「胴体」のことを指します。胴体の筋肉、特に「インナーマッスル」(体幹の深部、骨の近くにある筋肉)に力があれば、体は大樹のように安定して、簡単にはふらつきません。

また、ふらついたときに脚をグッとふんばるのは、主におしりの筋肉の役割です。そのおしりもきたえることで、体幹と下半身をバランスよく運動させるのが、「体幹バランス体操」なのです。



最近、転びやすくなっていませんか?

若いころはスイスイ歩けたのに、最近は何もないところでつまずいた、足元がふらついたり……それは、加齢とともに全身の筋力が衰えているサインかもしれません。

高齢者が要介護となった原因のうち、3番目に多いのが「骨折・転倒」です。将来も自力で歩き、活き活きと活動し続けるためには、今から転倒を予防することが非常に重要なことです。そのために必要なのは、「下半身の筋トレ」でしょうか? いいえ、それだけではありません。転倒予防には「体幹バランス」をきたえることが必要なのです。

高齢者が転びやすいのはなぜ?

- つま先を十分に持ち上げられない。
- 足の指で地面をしっかりつかめない。
- バランスを崩したとき、グッとふんばれない。
- 姿勢が悪く、大きな歩幅で歩けない。
- 関節がかたくなり、柔軟に動かない。……など

何もないところで、つまずきそうになったら……

転ばぬ先の「体幹バランス体操」

「準備運動」と「体幹腹式呼吸」

「体幹バランス体操」の前は、毎回準備運動を行いましょう。全身の筋肉と関節を軽く動かし、眠っていた体を目覚めさせることで、安全に体操をすることができ

●首ほぐし体操

重い頭を常に支えている首は、特に筋肉がこり固まっている部分。姿勢を正しくするために、まず首の「こり」をほぐすことから始めましょう。首を前後左右に3秒間傾けて7秒間キープ。

●肩グルグル

両肩に手を置き、ひじで大きく円を描くように、前方と後方に3回まわります。肩関節を動かすとともに、肩甲骨を思いきり開いたり閉じたり。気になる肩や背中の「こり」が和らぎ、体を動かしやすくなります。

●軸っか体操

肩甲骨まわりの筋肉がこり固まっていると、体幹をまっすぐ立てることができません。背筋を伸ばし、体の前で「軸っか」をつくるように、両手を組む。①背すじを伸ばし、体の前で「軸っか」をつくるように、両手を組む。②「軸っか」を保ったまま両手を前に動かして、肩甲骨を広げて10秒間キープ。2回繰り返す。



からです。また、体幹の要となる「体幹腹式呼吸」もあわせて行いましょう。

●手のひらヒラヒラ

腕を上げながら手をヒラヒラさせることで、腕の筋肉をリラックスさせます。手首だけでなく肩から腕を回すことで、肩関節の動きもよくなり、肩こりの予防にもなります。

●その場でウォーキング

背筋を伸ばし、両腕を大きく振りながら、その場で30秒間足踏みをします。肩甲骨や肩関節、股関節の動きがよくなり、全身の血行が促進されます。自分のペースで、リズムカルに手足を動かしましょう。

●体幹腹式呼吸の練習

体幹を強くするためには、ふだん意識することのない「おなかのインナーマッスル」をきたえることが大切。そのために、体幹バランス体操は「腹式呼吸」をしながら行うことを基本としています。マスターするためには、あお向けで練習するのがおすすめです。体幹バランス体操をする前は、準備運動として1回行い、腹式感覚を呼び覚ましましょう。

●立っても座っても体幹腹式呼吸

体幹腹式呼吸に慣れてきたら、立ったまま、座ったままでもできるようにします。移動時間、仕事や家事の合間など、すきま時間にぜひ行ってください。それだけでも、体幹をきたえる効果があります。

なぜ「体幹バランス」で転倒予防?

体幹とおしり、下半身をきたえ、バランスよく運動させるのが「体幹バランス体操」。体幹バランスをきたえる体操が、なぜ転倒予防につながるのか、5つの理由を解説します。

- ① 体にブレない「軸」ができる
- ② 姿勢がよくなる
- ③ 脚が上がりやすくなる
- ④ 下半身の筋力がつく
- ⑤ 全身の動きがスムーズになる

～初心者におすすめ～

かんたんセットメニュー

体幹バランス体操を始めたばかりの人や、体力に自信がない人におすすめのセットメニュー。歩行を安定させるために、最低限必要な「脚を引き上げる力」を強化します。

「準備運動&体幹腹式呼吸」のあとに行ってください!

体幹柔軟体操

片脚のせ前屈



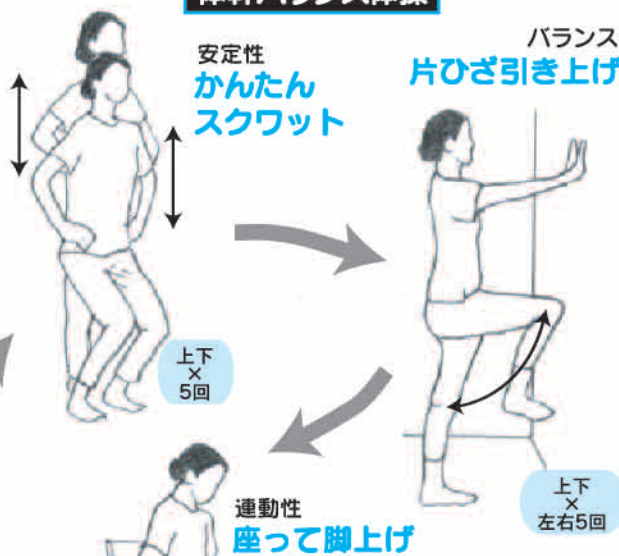
7秒間キープ
×
左右3回

座って腰ひねり



7秒間キープ
×
左右2回

体幹バランス体操



「一生元気に歩ける! 転ばぬ先の体幹バランス」(著者:木場克己、発行:NHK出版)を参考に制作。今回ご紹介したほかに、たくさん体操例が掲載されています。