

人生百年時代ジャーナル

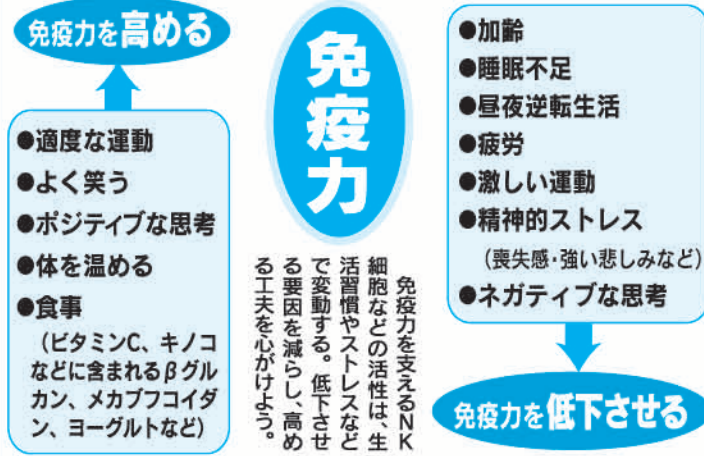
「人生100年時代」を生き抜く医療健康情報紙

発行：元氣100倶楽部

〒812-0027
福岡市博多区下川端町3-1
博多マリパレインモール地下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」

免疫力を高める生活習慣や心の状態を知っておこう



免疫力を支えるNK細胞などの活性は、生活習慣やストレスなどで変動する。低下させる要因を減らし、高める工夫を心がけよう。



小柳左門先生
た人もいれば感染しなかった人もいます。高血圧も同じで、塩分をとっても高血圧にならない人もいます。このように人によって違いがあります。その代表的なものが自然治癒力です。体のあらゆる組織がこれを

「元氣100倶楽部」の5月例会が、14日(日)に福岡市・天神で開かれました。今回は原看護専門学校校長で、循環器専門医の小柳左門先生が「自然治癒力を高めよう!健康長寿の秘訣」のテーマで講演されました。日々の正しい生活習慣を大切にすることで免疫力をアップさせ、病気になるように心がけることが重要とアドバイスをいただきました。次回例会は7月9日(日)です。(以下、講演の要旨)

自然治癒力を高めよう

自然治癒力を高めるためには、年齢を重ねることに低下させる免疫力をアップさせることが重要です。免疫力は20歳頃をピークに、40歳で半減、70歳で10分の1になることもあり、反対に疾患リスクは60歳を過ぎると急激に高まります。免疫力アップのための方法は上の図を参考にしてください。

免疫力のアップ法 健康長寿の秘訣

担当して、私たちがいつも守っています。例えば、▽免疫力(細胞性)による病原菌との闘い▽遺伝子の働き(がん抑制遺伝子、NK細胞)▽副腎を始める内分泌系(ホルモン)、自律神経系(交感神経)▽生気(心の活性化)———に「生気」に注目して、病気の最大の原因

貝原益軒の「養生訓」より

- 養生の道は、まずわが身をそこなふ物を去るべし。身をそこなふ物は、内欲と外邪なり。
- 内欲とは、飲食の欲、好色の欲、眠りの欲、言語を欲しいままにする欲、喜怒哀楽の欲。
- 外邪とは四気なり、風寒暑湿を云ふ。
- 内欲をこらへ、外邪をおそれ、之を似て元気をそこなはず、病なくして天年を永く保つべし。
- 養生の術は、まず心気を養ふべし。心を柔らかにし、気を平らかにし、怒りと欲とをおさへ、愁ひ、思ひを少なくし、心を苦しめず、気をそこなはず。これ心気を養ふ要道なり。
- 養生の道は、病なきとき、つつしむにあり。病おこりてのち、薬を用ひ、鍼灸をもって病をせむるは養生の末なり。本(もと)をつとむべし。



病気の多くは自ら招いている!

病気が表面化した時には、すでにかかなり進行していることが多い。そのようになる前から予防することが健康な生活の第一歩である。まずは不摂生を正していこう!

逆に自分で病気をつくることもある。思い込みは逆効果。一喜一憂せず、落ち着いて正しく観察し希望をもっていこう!

私たちは「福岡100」を応援します!

福岡100

パートナーズ

応援するパートナーです。

「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。

「吾れ唯足るを知る」より

川崎 晃一著
「人生は苦しいことが多いほど豊かになる」
「人の人生がいかに短いかわかったとき、それは大きな生きるエネルギーとなる。人生の価値は生きている長さではなく、生きる質ではないか? そう考えると、今を精一杯生きようと思う」

「闘病記」より

西川 喜作著
「自分は若い頃、花がきれいなどと思ったことがなかった。生が有限であるということを実感することもなく、驕っていたからだ。しかし、この花は来年は見られないかもしれないと思ったとき、その花をしっかりと見たいと思うようになり、美しさを再発見した。生きることの貴重さを自覚するのも同じだ。自分はいま、死に直面して、今日という日を一所懸命生きていくと切望している」

身心一如の教え

池見 西次郎先生

- 心が元気になれば 身体にも力がみなぎる
- 身体が元気になれば 心にも喜びが生まれる

眠っている自然治癒力の目を覚ます



焼け野原の市街地(昭和20年) 中心部は焦土と化し、どこからでも博多湾が見えた。が、市民は歯を食いしばって焼け跡復興に立ち上がる。※「ふるさと100年」(福岡市)より



原 寛会長

遺原 当時私は19歳。

原 寛善和会員と 原寛会長が対談

78年前の6月19日夜、福岡市街地は米軍のB29爆撃機による攻撃で焼け野原となり、多くの市民が亡くなった。住む家も失いました。被害の詳細は、5月号の溝部大也さん(元氣100倶楽部会員)の寄稿(6・19福岡大空襲の思い出)で紹介しましたが、今回は第2弾として、東京大空襲(3月10日)と福岡大空襲の両方を体験された会員の原善和さん(96歳)を招いて、同じ福岡大空襲体験者の原寛会長と対談していただきました。(以下、対談の要旨/編集部)

原 善和さんは東京大空襲を機に福岡市へ避難されたわけですが、約3ヶ月後には再び大空襲に遇われたわけで大変でしたね。その体験談、まずは東京のお話を聞かせてください。

遺原 当時私は19歳。東京大空襲の3月10日、3月の下旬空襲に続き4月からは山の手が狙われるようになり、父を除き母子4人で両親を除き母子4人で両親の故郷である福岡に疎開することになりました。列車で4日間かかってようやく博多駅に着きました。途中は食への物の確保など色々大変な思いもしました。

あこがれの北大予科の入試に失敗、日大専門部に籍を置く学生で、捜しに一緒に行きまして。当時省線電車は到着されたのですか？

遺原 空襲は夜中の11時ころ始まりました。アメリカカ軍が上陸するのではと噂されていた宮崎に行かされる



福岡大空襲(昭和20年)6月19日深夜、米軍爆撃機の大編隊によって大被害。写真は米機撮影の炎に包まれる奈良屋方面。この下に逃げかどう市民が被災6万余人。※「ふるさと100年」(福岡市)より

原 福岡は空襲はなくても食料難はずっとひどかったですね。私も列車で農家に買い出しに出かけたり、小魚や貝掘りに行ったりしていました。徴兵の件は私も同じで、5月に幼年学校に合格したのですが、招集の通知はありませんでした。軍の方も混乱していたでしょう。

原 6月19日の福岡大空襲の時は被害を受けられましたが？

遺原 空襲は夜中の11時ころ始まりました。

「戦争の悲惨さ一度と…」伝え続ける

目黒に両親、弟妹(ともに小学生)と住んでいました。都内は毎日どこかで空襲があり、夜は靴を脱いで服は着たまま寝ていました。東京大空襲の3月10日、3月の下旬空襲に続き4月からは山の手が狙われるようになり、父を除き母子4人で両親を除き母子4人で両親の故郷である福岡に疎開することになりました。列車で4日間かかってようやく博多駅に着きました。途中は食への物の確保など色々大変な思いもしました。

遺原 鳥飼に母の兄の家があり、叔父家族が吹く一面の焦土の山油に疎開していたので、黒焦げの遺体を見て、鳥飼の家を借りて暮らし始めました。福岡はまだ平和で、布団を敷いて寝間着でゆっくり寝ていました。天国、天国、父を除き母子4人で両親を除き母子4人で両親の故郷である福岡に疎開することになりました。列車で4日間かかってようやく博多駅に着きました。途中は食への物の確保など色々大変な思いもしました。

遺原 鳥飼の家の近くまで火が迫ってきたので、母たちは西新の実家を避けて、焼夷弾は飛び散るとすぐ火がついたため、



原 寛善和会員

の夜は、300機のB29爆撃機による大規模な焼夷弾攻撃で東京の3分の1が焼失、10万人が亡くなりました。空襲後、友人に頼まれ、彼の両国の親戚を

原 当時はまた福岡市も静かでホッとされた

昨早曉B29六十機 福岡を焼夷攻撃

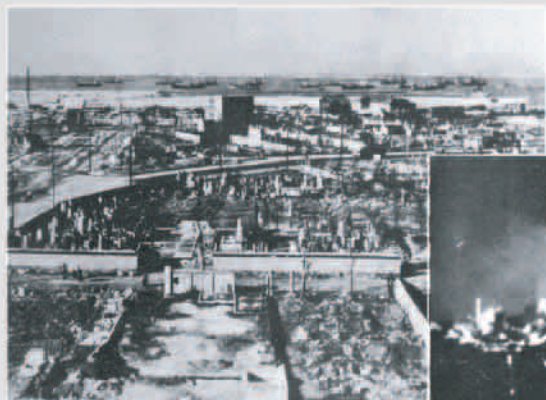
【西部軍管区司令部発表】
マリアナ基地の敵B29約六十機は六月十九日二十二時三十分ごろより、六月二十日零時三十分ごろまでの間、宮崎県東方方面より単機または小部隊編隊をもって逐次に九州本土に侵入、約二時間に亘り福岡市に對し主として焼夷弾による攻撃を実施せり。
福岡市内各所に火災發生せるも、軍官民の散開により二時三十分ごろまでにその大部は概ね鎮火せり。
※昭和20年6月21日付西日本新聞より



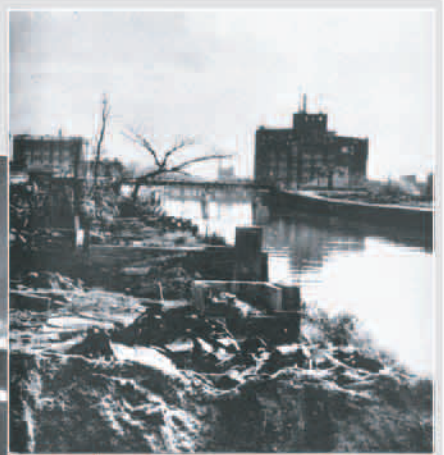
私だけが「火はたきませんでした。会長のきて、父の指示でみんな竹竿の先にワラを巻いて作った火消し棒を持って消火に当たりましたが、役に立ちません。「早く逃げろ」と言う警防団長の声は浄水通りの自宅であつていたところ、一米促され西新へ向かいましたが、家が燃えていたが、熱風が熱くて進めません。そこで毛布を水で濡らし、かぶって鳥飼神社に逃げ込みました。途中風がひどく、トタンや家財道具が飛んできて、熱さと恐怖で生きた心地がしませんでした。玄奘の音が落ちて、炎が燃え上がり、弾が雨のように降って

原 日野原重明先生が2000年に東京で「新老人の会」を立ち上げ

昭和20年(1945)4月14日 新宿区市ヶ谷町付近



火の海となった旧柳橋の対岸
(西日本新聞社編「福岡大空襲」より)



互残の山となった洲崎町一帯
(西日本新聞社編「福岡大空襲」より)

焦土と化した福岡
松屋ビル屋上から博多湾を望む。
手前は現ダイエービル付近。
中央の極楽寺焼け跡に墓石が見える。
電車道は当時の環状線沿側。

〔写真集 福岡100年〕(西日本新聞社)より



られ、翌年私が九州支部を設立して以来、「戦争は二度とあってはならない」という使命を掲げて、戦争の悲惨さ・残忍さを訴えてきました。眞原さんは九州支部設立当初からのメンバーで、二元氣100倶楽部」となっても最年長の会員としてご尽力いただいています。最後に戦争についてのお考えを聞かせてください。

ウクライナの人々の苦難の様子が伝えられて残っています。また、香港に旅行に行った時、裏町を歩いていて突然気分が悪くなり、歩けなくなりま

た。理由は全く思いませんでした。折に触れ「何があっても戦争はあつてはならない」と声を大きくしていき

ました。命と平和の大切さを訴え続けた日野原先生の遺志を継いで、元氣100倶楽部の全員で次の世代に語り継いでいきたいと思います。

た惨事を忘れまいと、戦争のことは「忘れない」と、忘れようと思ひ、子どもたちにも話してきませんでした。平成24年には「福岡大空襲の記憶は若い世代の人々に語り伝えていかなければ」と、文集「福岡大空襲の思い出」を編集し、私を含む男女25名が作文を寄せました。(左欄)

1年前からロシアによるウクライナ侵攻が始まり、テレビで

れ、終戦を知らないまま死んでしまいました。父が兄の死後1週間で

の編隊の姿が残像のように記憶に刻まれてい

私も13歳で体験し

息を吐いた。炎がぼつと消え、青白い煙が充満した。息が出来ない。一布を鼻に当てて息を吸うんだ。誰かが叫ぶ。夢中で救急袋のハンカチを鼻に当てて「こわこわ」吸うと、僅かに空気が入る。川端の銀行のビルが地下室では多くの人

私の右手首に2cmほどの火傷の傷が残っている。66年前は5cmほどもあったのが今は小さくなった。

火の粉が飛んでくる。苦しまぎれに外に出て、家屋が焼け落ちる間隙を走り抜けて行くが、

の編隊の姿が残像のように記憶に刻まれてい

私を苦しめて全身を心臓にして喘ぐ。もう駄目かもしれない。ああ12歳で死にたくない。恐怖しきの塊だった。「もう少し辛抱です」

掃宅後、行方不明の友人を探したが分からなかった。大名国民学校の一階、東端の教室が遺体置き場になっており、多くの焼死体が取容されていて、その中に友人を見つけることが出来た。焼けたた

父から「弟を連れて浜へ逃げよ」と言われ、逃げる私たちの首筋、火の粉が降りかかり、弟は「熱い、熱い」と泣きわめ、翌日西

父から「弟を連れて浜へ逃げよ」と言われ、逃げる私たちの首筋、火の粉が降りかかり、弟は「熱い、熱い」と泣きわめ、翌日西

父から「弟を連れて浜へ逃げよ」と言われ、逃げる私たちの首筋、火の粉が降りかかり、弟は「熱い、熱い」と泣きわめ、翌日西

父から「弟を連れて浜へ逃げよ」と言われ、逃げる私たちの首筋、火の粉が降りかかり、弟は「熱い、熱い」と泣きわめ、翌日西

父から「弟を連れて浜へ逃げよ」と言われ、逃げる私たちの首筋、火の粉が降りかかり、弟は「熱い、熱い」と泣きわめ、翌日西

大名小卒業生による文集「大空襲の思い出」



わが家はどこへ (西日本新聞社編「福岡大空襲」より)

あの夜、道路脇の防空壕に身を潜めていたものの、煙が入ってくるし、それに混じって

物凄く火焔なので吸い込む空気が熱い。燃える地上の真つ赤な炎の明かりを膺腹を巻いて、悠々と飛んで行くB29

近所の大手会社の細長い壕に、母と私たちが逃げ込んだ。顔も見えぬ闇の中、私たちは全身で轟音だけ

きついでいる。空襲された多くの遺体の残像は、今でも私の脳裏に焼きついている。

中山和道さん



緊張の中にも打ち解けた雰囲気での聞き取りが続く



林 純名 菅教授

5月16日火・九州大学総合診療科の依頼を受け、会員27名が患者ボランティア活動を行ってました。九州大学の林 純名菅教授のご指導のもと恒例



九州大学病院で行われた患者ボランティア活動の様子

患者ボランティア27名が参加

緊張の中にも打ち解けた雰囲気での聞き取りが続く。えた2年生は、会員が患者役となり1対1で医学部学生と会話する。専門的な知識を習得していく段階で、学生にとつてこの時期に面識の無いシニアの皆さんと会話すること、また実際の病歴の聞き取りをすること、これは、これからは進む道をイメージするための大変重要な経験になるよ



患者ボランティアに参加された27名の会員の皆さん

九州大学の林 純名菅教授のご指導のもと恒例の質問に答えていくというものです。私たちはこれからも学生は基礎課程を終了し、要望がある限り患者ボランティア活動に引き続き、これからの医療・看護・介護の発展に貢献できるような活動してまいります。そして社会貢献を通して私達も生きがいを持って元気に過ごしていきたいと考えています。



医学部学生の質問に丁寧に答えるボランティア会員

患者ボランティア活動に興味をお持ちの方は、奇数月の第3火曜日の11時から博多養生処でお勉強会を行っていますので、ぜひ一度ご参加ください。お待ちしております。

「元気100倶楽部」活動一覧 (2023年7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 【今回より時間変更】	偶数月 第3日曜日 10:30~12:00	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/松田一郎 (※)	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 14:00~17:00 【今回より時間変更】	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：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。