

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
「博多養生苑」(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」

高齢者活躍社会をめざして

～10月8日に九州大学医学部百年講堂/医学講演、シンポジウム、健康チェックなど多彩に～

元氣100倶楽部「健康長寿フェア2023」を開催

元氣100倶楽部(原寛会長は、10月8日(日)福岡市東区馬出の九州大学医学部百年講堂で、第4回「健康長寿フェア2023」を開催しました。今年は「高齢者活躍社会の実現をめざして」をメインテーマに、「福岡100プロジェクト」を進める福岡市の荒瀬泰子副市長の講演を皮切りに、九州大学大学院医学研究院の久山町研究の実績報告および、久山町研究に学ぶ健康長寿のシンポジウム。さらに昨年大好評だった「90代元氣サミット」や南雲吉則医師の特別講演、50代以上のメンバーによるチア(応援ダンスも披露されるなど、多彩で充実した会となりました。(以下、講演の要旨・開催レポート)



原寛会長

原会長の「こうしたら健康長寿になれるか、今日一日しっかり学んでください」という挨拶に続き、来賓の大曲昭恵福岡県副知事と、九州賢人会議所の松尾新吾会長(九州電力特別顧問)が挨拶。



生涯現役をめざす91歳の4氏が登壇した90代元氣サミット

90代元氣サミットには、原会長(91)をはじめ、牛房良嗣氏(91)志免町議会議員、中西勲氏(91)歯科医理理事長、穴井元昭氏(91)が登壇、それぞれ健康の秘訣などを語られました。(主な発言内容)

7期目に入りませんが、まだまだ健康です。町民の小さな声を町政に生かすことを元氣の源に、これからも頑張りたいです。

孫を含めて11人の家族と、また若者たちには、一日1万歩を歩いては子供を残すことをお願いします。

「認知症フレンドリー」です。認知症と

師の令和養生訓」のテーマで基調講演を行います。超高齢社会日本

91歳医師・原寛会長が「令和養生訓」講演

10人に1人となっている。半面、「百歳まで生きたい」という人

データを紹介しながら健康長寿のポイントをアドバイスしました。

●何もしないと老化は進みます
老化は血管から始まる。血管は減る一方で、100歳まで元気に生きるための秘訣は▽運動▽食事▽睡眠▽社



会場を明るく元気に盛り上げるチアガール「グランチア」

50代からのチアダンスチーム「グランチア」は「何歳からでもチャレンジできる」「同世代、次世代をも応援(チア)をモットーに、2018年に結成され、福岡市を中心活動している。昨年11月に横浜で開催された「シニアチアフェスタ」の全国大会で受賞するなど活躍中。

主催：元氣100倶楽部
共催：九州賢人会議所、アクティブシニア交流会
協力：命の食事、福岡県福岡市福岡県高齢者能力活用センター、福岡県慢性期医療協会、RKB毎日放送



荒瀬泰子副市長

何歳でも活躍できる福岡市に 荒瀬副市長が招待講演

福岡市は2017年から、何歳でもチャレンジできる未来のまちへ「福岡100プロジェクト」を進めています。

福岡100 何歳でもチャレンジできる 未来のまちへ

福岡市は2017年から、何歳でもチャレンジできる未来のまちへ「福岡100プロジェクト」を進めています。



久山町研究をもとに健康長寿のポイントが語られたシンポジウム



納富 昌子氏

「命の食事」を推進... 食事は、貝原益軒が養生訓に書いているように「腹7/8分」

「命の食事」を推進... 食事は、貝原益軒が養生訓に書いているように「腹7/8分」

「命の食事」を推進... 食事は、貝原益軒が養生訓に書いているように「腹7/8分」

「命の食事」を推進... 食事は、貝原益軒が養生訓に書いているように「腹7/8分」

久山町研究... 75歳以上が加入... 食は必須栄養、ビタミン

久山町研究... 75歳以上が加入... 食は必須栄養、ビタミン

久山町研究... 75歳以上が加入... 食は必須栄養、ビタミン

久山町研究... 75歳以上が加入... 食は必須栄養、ビタミン

久山町研究... 75歳以上が加入... 食は必須栄養、ビタミン

登壇者(敬称略) 南雲 吉則 (ナグモクリニック総院長) 二宮 利治 (九州大学大学院医学研究院教授)

池崎 裕昭 (九州大学大学院医学研究院准教授) 原 寛 (原土井病院理事長) 進行 納富 昌子 (RKBアドバイザー)

池崎 裕昭... 立っ・歩くなど足腰が弱くなるロコモは、認知症の発症リスクが高くなります。

池崎 裕昭... 立っ・歩くなど足腰が弱くなるロコモは、認知症の発症リスクが高くなります。

池崎 裕昭... 立っ・歩くなど足腰が弱くなるロコモは、認知症の発症リスクが高くなります。

町民ぐるみの協力で、健診受診率・剖検率・追跡率は世界のトップレベル

久山町研究... 間以上にわたり生活習慣病(脳卒中・虚血性心疾患・がん・認知症などの疫学調査を

久山町研究... 間以上にわたり生活習慣病(脳卒中・虚血性心疾患・がん・認知症などの疫学調査を

久山町研究... 間以上にわたり生活習慣病(脳卒中・虚血性心疾患・がん・認知症などの疫学調査を

久山町研究... 間以上にわたり生活習慣病(脳卒中・虚血性心疾患・がん・認知症などの疫学調査を

二宮利治教授... 認知症予防に大切なのは「知的好奇心」で

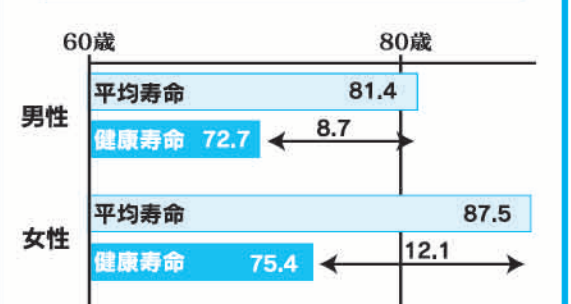
二宮利治教授... 認知症予防に大切なのは「知的好奇心」で

二宮利治教授... 認知症予防に大切なのは「知的好奇心」で

二宮利治教授... 認知症予防に大切なのは「知的好奇心」で

二宮利治教授... 認知症予防に大切なのは「知的好奇心」で

男女別の平均寿命と健康寿命の差



健康寿命を延ばして元氣な高齢者を増やそう!

(令和元年、簡易生命表、厚生労働省)

認知症予防・健康長寿のための10箇条

- 1. タバコは吸わない(他人のタバコの煙を避ける)
2. お酒はほどほどに
3. バランスのとれた食生活を心がける。野菜や果物は豊富に
4. 塩辛い食品は控えめに(高血圧の予防)
5. 適切な体重維持(糖尿病の予防)
6. 適度に運動、手足の筋力の維持
7. 丁寧に歯をみがき、定期的に歯科受診
8. 外に出て人と会話
9. 定期的に健診をうけて、自分の健康状態を知る
10. 身体の異常に気がついたら、すぐに受診を



来賓の松尾新吾・九州賢人会議所会長



来賓挨拶をされる大曲昭恵・福岡県副知事



あいにくの小雨のなか、次々と来場受け付け

健康長寿フェア フォトレポート

10月8日に開催いたしました元気100倶楽部の「健康長寿フェア2023」は、小雨の降るあいにくの天気でしたが、約650名の方々にご参加いただき、無事終わることができました。すべての関係者の皆さまに感謝申し上げます。

このページでは、当日のイベントの流れを写真でご紹介しました。最後に、改めてありがとうございました。来年はさらに楽しい健康長寿フェアにしたいとスタッフ一同考えております。どうぞよろしく願いたします。

(元気100倶楽部事務局)



南雲吉則医師(左)と健康商品プレゼントのジャンケン大会は大賑わい



会場では次々と健康長寿に関する医学講演が続き、熱心に聞き入る姿が



原会長が推薦する「健康長寿食」のメニューが、今回初めて並べられ関心を集める

多彩で充実の内容に元気がアップ

恒例の健康相談コーナーでは、血圧などの健康チェックを受けたり質問が



荒瀬泰子・福岡市副市長とグランチアのメンバーたち



チアガールたちが会場に下りてきて、場内也大盛り上がり



イベントを支えてくれたスタッフ



昼休みや空き時には、希望者が殺到して一時は満席状態に



南雲吉則医師

今年68歳になりました。人生を振り返ってみると、毎年がん患者が増えている、その上前に群馬の病院で乳がんが儲かる社会はだめです。そこで何とかがん患者さんを減らそうと考えました。

健康長寿法の5位は水です。人体は6割が水でできています。軟水か硬水か、酸性かアルカリ性か、塩素は入っていないか。4年前に群馬の病院で乳がん10人が集団下痢する事故が起きました。硝酸態チッソが原因でした。市販のミネラルウォーターの中にも問題があるものもあります。水道水でも安心です。

Dr. ナグモの ベスト5発表

《南雲 吉則氏 プロフィール》 1955年生まれ。慈恵医科大学卒業。乳癌専門医、医学博士。バスト専門のナグモクリニック総院長として東京・名古屋・大阪・福岡で診療を行ってきた。若返り・ダイエットのベストセラ―書籍多数。分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。

物の皮もポリフェノールが含まれていて、抗酸化・抗菌作用があります。1位はクリルオイル(高品質の栄養素です。鮭、イクラは鮮やかなピンク色をしています。オキアミを食べるからです。オキアミにはアスタキサンチンという抗酸化力があります。クリルオイルには、オメガ3脂肪酸のEPA・DHAが豊富に含まれ、抗炎症・脳力アップ・視力アップなどの効果があります。サプリメントでの摂取の有用性も判定されています。

- 1 クリルオイル
2 紫外線・ビタミンD
3 糖質制限
4 育毛治療
5 水

2位は糖質制限です。3位は糖質制限です。...信用できるのは子豚取りが多いとグモ食、ただです。白米、パン、麺、小麦粉、砂糖(白物5品目)これらは精製した糖質なので、食べな

会場でブース出展・健康チェックなどを実施 (出展並び順)
◆命の食事【南雲先生推薦商品】(協力)
◆シャボン玉石けん株式会社(協賛)
◆アルフレッサヘルスケア株式会社(協賛)
◆株式会社あじかん(協賛)
◆株式会社レイタルジャパン(協賛)
◆久光製薬株式会社(協賛)
◆株式会社スリーピー(協賛)
◆株式会社社長湯ホットタブ(協賛)
◆株式会社エル・エスコポレーション(協賛)
◆はつらつ・コミュニティ(協賛)
◆株式会社サンヘルス(協賛)
◆元気100倶楽部(協力)
◆西海製薬株式会社(協力)
◆トイメディカル株式会社(協力)
◆株式会社漢方みず堂(協力)
◆株式会社高麗貿易ジャパン(協力)
◆株式会社Ferment life(協賛)
◆株式会社久原本家(協賛)
◆株式会社長湯ホットタブ(協賛)
◆クロレラ工業株式会社(協賛)
◆株式会社i・ライフソリューションズ(協力)
◆金文堂(協力)
◆社会医療法人原土井病院(協賛)
◆株式会社福岡相続サポートセンター(協賛)
◆弁護士 石井宏治氏【法律相談】(協力)

コロナ5類で どうなる? どうする? 病気に負けない体づくり

約3年間にわたって日本中が恐怖にさらされてきた新型コロナウイルスが、今年5月、やっと2類から5類に引き下げられました。嬉しいような、また不安なような、それが皆さんの本音ではないでしょうか。これからワクチンは、治療代、薬代はどこで診てくれるのか、普通の生活でいいのか、悩みは続いています。

は3割負担の方は1万3千円、1割負担の方は4千円くらいが必ず必要になります。ワクチンの効果については、私の研究で2009年の方に協力いただきました。



池崎裕昭准教授

たが、3回くらいまで打っておくと安心してきます。日本人の平均寿命は世界トップクラスです(虚弱化、つまり栄養不足と筋力の低下で、自分がフレイルかどうか下表の判定基準でチェックしてみてください。私の研究では、健康

「フレイル」チェック表
次の項目に当てはまるものはありますか?
1. 筋力(握力)が弱くなった
2. 移動能力(歩く速度)が低下した
3. 体重が減少した
4. 疲れやすい
5. 身体の活動レベルが低下した

ミトコンドリア
DNA 外膜 クリステ 電子伝達系 内膜
総量で体重の10% 筋肉に最も多く含まれる
特に「運動」に多い
体内で最大のエネルギー生産の場
解糖系の代謝産物のピルビン酸やケトン体、脂肪酸を用いてATPを効率よく生産する活性酸素種(ROS)の無害化も行う
ヘム合成、CaやFeの濃度調整なども行う

「フレイル」チェック表
上記5項目のうち、3項目以上当てはまるならフレイル、1~2項目が当てはまるならフレイルの前段階かもしれません!
※原寛会長著「私が実践する元気で長生きする方法」より

広告協賛団体様 (順不同)
■社会福祉法人財団 池友会 福岡和白病院
■医療法人 博仁会 福岡リハビリテーション病院
■医療法人 恵光会 原病院
■社会福祉法人 恵光会
■医療法人 原三信病院
■医療法人社団 正信会 水戸病院
■医療法人社団 江頭会 さくら病院
■医療法人社団 聖恵会 聖恵病院
■鮎川内科
■キングラン九州株式会社
■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
■株式会社ホームケアサービス
■福岡医療関連協議会組合
■一般社団法人 福岡県慢性期医療協会
■株式会社カクイクス
■株式会社エルエス
■株式会社ミズ
■株式会社建築不動産
■株式会社内藤工務店
■株式会社アサヒホーム
■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
■岡本総合法律事務所
■株式会社久原本家
■株式会社長湯ホットタブ
■博多養生処 生活支援サロン

ご協力いただき有難うございました