

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」

# 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

久我尚之・原土井病院整形外科部長が講演

## 食事と運動で骨粗しょう症予防

11月例会/圧迫骨折・腰痛・フレイルなどについて対策をアドバイス

### 今から始めよう！「骨粗しょう症対策」

#### ①バランスのとれた食事

とくにカルシウム

乳製品 動物性食品 (肉・魚など) 緑黄色野菜

※ただし、リンの取り過ぎに注意

骨を強化するビタミンKも重要！

納豆が good!

#### ②適度な運動

ウォーキングがオススメ！

②・③と両方の効果が同時に得られる

#### ③日光浴

**骨粗しょう症**  
加齢やホルモン異常、栄養不良、運動不足によって起る現象で、骨折するまで骨粗しょう症と気づかないことが多い。発見方法は骨密度測定が確実。治療法としては骨の吸収抑制・形成促進、ビタミンDなどの薬を飲むこと。



久我 尚之部長

### 転倒・尻もち要注意！骨折の原因に

予防法は適切な栄養管理、適度な運動、日光浴。食事はカルシウム、ビタミンD、ビタミンKを多く含む食品を摂ること。レシビの例では、中華風ミルクがゆ、ねほね納豆、赤ピーマン・モロヘイヤ・炒りこまなど。

骨を強くする運動として、▽30分程度のウォーキング、▽片足立ち(左右1分ずつ)、▽かかと落とし(一日30回)を日課に、足の筋力強化、バランス改善など。

#### 圧迫骨折

圧迫骨折は70代から多くなる。原因は骨粗しょう症以外で、転倒・尻もちに要注意。普段から骨の強化に努め、適切な運動で転ばないように気をつける。骨折すると、3ヶ月から半年ほどかかるといわれる。

### カルシウムを多く含む食品

骨粗しょう症予防のためには、カルシウム摂取が重要です！

魚介類 大豆製品 野菜・海藻類・種実類 乳製品

カルシウム摂取量 1日あたり 700~800mg (例: シシャモ 3尾、納豆 1パック、豆腐、小松菜、しらす 牛乳 1カップ)

元氣100倶楽部(原会長)の11月例会が、12日(日)福岡市・天神で開かれました。今回は原土井病院整形外科の久我尚之部長が、「骨粗しょう症と腰痛」のテーマで講演。加齢とともに骨の量・強度が低下する病気(現象)について、その原因や治療法、予防法をわかりやすく解説され、また高齢者に多い「フレイル」についても、予防法と自立への回復法などを教えていただきました。(以下、講演の要旨)

私たちが「福岡100」を応援します！

福岡100 パートナース

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。

## “フレイル”になった時は どうすればいいのか？

### フレイルモデル



### フレイルとは

加齢、病気によって身体機能がおとろえ、心身が脆弱(せいやく)になった状態。

努力すれば元に戻る可能性があるため、かかりつけの病院で専門医とともに心身のメンテナンスを。

- フレイル予防 3つの柱
- 適切な栄養補給
  - 適度な運動
  - 積極的な社会参加
- 要介護とならないためには、

※葛谷雅文 日本内科学会 2015 より

### 優しさを伝えるケア技法・ユマニチュード

認知症の人を支えるためには、「あなたのことを大切に思っています」と相手が理解できるよう、技術と哲学を通じて伝え続けることがとても重要です。

#### 見る

認知症の人は視野が狭くなることもあるため、同じ目の高さで正面から顔を近づけて見つめる。

#### 話す

ゆっくり、低めの声で話す。相手に反応がなくても、無言ではなく話しかけながら介護を行う。

#### 触れる

つかむのではなく、下から支えるように、広い面積で触れて安心感を与える。

#### 立つ

寝たきりでは筋力も認知機能も衰えてしまうことから、可能な限り立つことを援助する。

### 認知症フレンドリーセンターがオープン

福岡市は、認知症になっても住み慣れた地域で安心して自分らしく暮らせるま



福岡市認知症フレンドリーセンター(福岡市HPより)



AR(拡張現実)体験コーナー(福岡市HPより)

### 福岡市 認知症でも安心して暮らせるまちに

症の人やその家族が気軽に相談・交流できま

#### ●認知症の人との意思疎通の技法

ユマニチュードは、「見る」「話す」「触れる」の4つの柱に、

### 認知症本人ミーティング

認知症と診断された人や、物忘れて悩んでいる人が、日々の暮らしや出来事、思い出などを語り合える場所です。

付き添いの家族同士で話をする場所も設けています。開催日の前日までに認知症支援課に電話で予約の上、お越しください。

●問い合わせ先：認知症支援課 電話 092・711・4891

### 認知症を学ぶ

#### ●アルツハイマー型 最多の60%占める

認知症の原因となる疾患の頻度に関しては、

全国レベルでの正確な統計はありませんが、認知症の診療を行う多くの施設からの報告では、アルツハイマー型認知症が最も頻度が高く、認知症患者全体の60%程度を占めていると思われま

### 脳血管をいたわり、認知症を予防しましょう

～アルツハイマー型と血管性が併存のケースも～



様々な動脈硬化症の危険因子が関与

- ①アルツハイマー型：60%
②血管性認知症：20%
③レヴィ小体型認知症：20%

#### 頻度の高い認知症の種類

※公益社団法人認知症の人と家族の会発行の会報「ぼくら」より

市情報プラザなどで販売(550円)



#### 認知症の人にもやさしいデザインの手引き

福岡市は28年度から病院・介護施設向けの研修や、家族介護者向

認知症の人を含む全ての人が安心して暮らせるま

この紙面は2023年10月15日付「福岡市政だより」を参考に作成しました。

### 自律神経を整える10の技

- ①朝日を浴びて体内時計のスイッチをON
- ②朝に飲む1杯の水には、一石三鳥の効果あり
- ③一回5分の片付けで小さなストレスを手放す
- ④1対2の長生き呼吸法は、いつでも使える万能薬
- ⑤ゆっくり&ゆったりした振る舞いが寿命を長くする
- ⑥ため息スクワットで足腰を衰えさせない
- ⑦冷え取りグーパー体操で、毛細血管をよみがえらせる
- ⑧疲れを感じている時ほど、体を動かすと早く回復する
- ⑨「よく噛む」を意識して免疫力を高める
- ⑩3行日記で心を整理して、明日への準備を整える

自律神経が担当するのは、体温の調節、呼吸、体温の調節、呼吸、自律神経が担当するのは、体温の調節、呼吸、体温の調節、呼吸、自律神経が担当するのは、体温の調節、呼吸、体温の調節、呼吸、

## 自律神経の整え方

「不調がどんどん消えていく」  
「健康で長生きのカギ」

### 自律神経の乱れに伴う体の不調

副交感神経の働きが下がり過ぎると、腰痛など、それそれが不安になったり、倦怠感を強く感じる。▼やる気や意欲が失われる。

精神科医師の著者は、1988年に高齢者専門の総合病院に勤務して以来、35年近く高齢者を専門に診てきた。その中で痛感したことは「70代の生き方が、80代の健康や長寿のカギになる」ということだった。

自身の健康状態について、著者は「現代医学においては病気のデパートのような人間です」と書いている。糖尿



自律神経の総合力が下がる、体温調節がうまくできなくなる。▼寒がりになる。▼汗をかきにくくなる。

自律神経の働きを高める整え方  
この中では、①眠つ

それを使っていれば、それほど衰えるものではないが、使わなかったときの衰え方は若い頃とは違う。がんの罹患率や死亡率、要介護になる率、あるいは認知症になる率などをみて、70代で急増している、ヨボヨボしたりボケたりする高齢者と、元気で自立した高齢者に分かれるのはまさに70代と言っている。

高齢者に限ったことではないが、精神科医としての長年の経験から言っておきたいことは、「健康も幸せも主に

80歳を過ぎても自立した生活を続けるために  
この中のいくつかを

▽人の老化は知力や体力よりも、まず感情の衰えから始まる。「先の読めない不確実なこと」に積極的に取り組む。

▽詳しく知りたい方は、書店でお求めください。毎日新聞出版発行/定価1200円(税込)。

### 老いたら好きに生きる

は捉え、できることから返らせることは十分可能だ。

▽加齢とともに消化機能が老化し、様々な栄養素の吸収が悪くなる。そのため、高齢になると、消化機能が低下し、栄養素の吸収が悪くなる。そのため、高齢になると、消化機能が低下し、栄養素の吸収が悪くなる。

▽高齢になればなるほど、体の機能は少しずつ衰えていき、さまざまなことを減らさず続ける努力を重ねていく。

▽高齢になればなるほど、体の機能は少しずつ衰えていき、さまざまなことを減らさず続ける努力を重ねていく。

### 80歳から始める20の健康法

- ▼肉を食べて健康長寿を引き寄せる
- ▼しっかり噛めば脳も見た目も若返る
- ▼酒とタバコはほどほどに楽しむのがいい
- ▼入浴はぬるめのお湯に10分間浸かる
- ▼一日30分、ゆっくり歩く
- ▼太陽の光を浴びて睡眠の質を向上させる
- ▼深呼吸でイライラを撃退
- ▼笑いは認知症予防に効果あり
- ▼メモ魔になれば物忘れが減っていく
- ▼外食ランチで脳と食欲を刺激する
- ▼楽しい話で盛り上がり脳を活性化
- ▼わがままは高齢者の元気の源
- ▼音読は記憶力をアップする
- ▼楽しく料理して老化防止
- ▼新しい体験が脳も体も元気にする
- ▼「かくあるべし思考」を手放し、楽に生きる
- ▼眠れなくても気にしないのが正解
- ▼失敗にクヨクヨしなれば楽しく生きられる
- ▼おしゃれをすれば前向きな力が湧いてくる
- ▼エロティックなことをタブー視しない

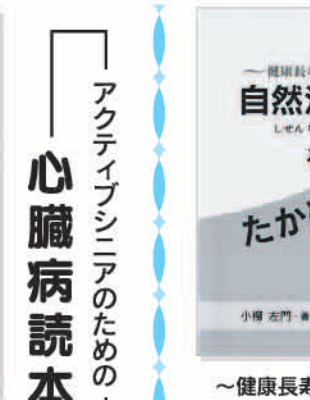
### 自然治癒力をたかめよう

「自然治癒力をたかめよう」が出版されました。お陰で私たちは日々健康に生きていくことが

自然治癒力をたかめよう  
お陰で私たちは日々健康に生きていくことが



健康長寿を指して健康的な生活を送られている方、現在の生活習慣を見直し心臓病のリスクを減らしたいとお考えの方、実際に心臓病と言われている方に通院されている方や、すでに心臓リハビリテーションに励まれている方など、全てのシニアの方々に読んでほしい一冊です。定価2400円(税込)。



健康長寿を求めて  
自然治癒力をたかめよう  
お陰で私たちは日々健康に生きていくことが

自然治癒力をたかめよう  
お陰で私たちは日々健康に生きていくことが

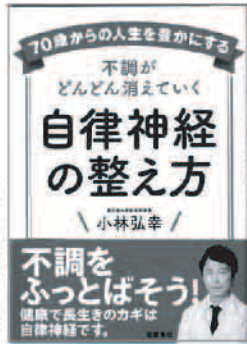
健康長寿を指して健康的な生活を送られている方、現在の生活習慣を見直し心臓病のリスクを減らしたいとお考えの方、実際に心臓病と言われている方に通院されている方や、すでに心臓リハビリテーションに励まれている方など、全てのシニアの方々に読んでほしい一冊です。定価2400円(税込)。

健康長寿を指して健康的な生活を送られている方、現在の生活習慣を見直し心臓病のリスクを減らしたいとお考えの方、実際に心臓病と言われている方に通院されている方や、すでに心臓リハビリテーションに励まれている方など、全てのシニアの方々に読んでほしい一冊です。定価2400円(税込)。

健康長寿を指して健康的な生活を送られている方、現在の生活習慣を見直し心臓病のリスクを減らしたいとお考えの方、実際に心臓病と言われている方に通院されている方や、すでに心臓リハビリテーションに励まれている方など、全てのシニアの方々に読んでほしい一冊です。定価2400円(税込)。

健康長寿を指して健康的な生活を送られている方、現在の生活習慣を見直し心臓病のリスクを減らしたいとお考えの方、実際に心臓病と言われている方に通院されている方や、すでに心臓リハビリテーションに励まれている方など、全てのシニアの方々に読んでほしい一冊です。定価2400円(税込)。

健康長寿を指して健康的な生活を送られている方、現在の生活習慣を見直し心臓病のリスクを減らしたいとお考えの方、実際に心臓病と言われている方に通院されている方や、すでに心臓リハビリテーションに励まれている方など、全てのシニアの方々に読んでほしい一冊です。定価2400円(税込)。



自律神経を整えるような行動をとることが必要なのです。

自律神経には、日中をアクティブに過ごすための交感神経と、夕方以降をリラックスして過ごすための副交感神経の2種類があります。車で例えるなら、交感神経がアクセルで、副交感神経がブレーキです。1対1のバランスで働いている状態が理想ですが、加齢によって副交感神経の働きが年15%ずつくらい落ちていき、何も手を打たなければ、バランスの乱れは年々ひどくなっていくというのが現実です。

自律神経の総合力が下がる、体温調節がうまくできなくなる。▼寒がりになる。▼汗をかきにくくなる。

自律神経の働きを高める整え方  
この中では、①眠つ

自律神経の働きを高める整え方  
この中では、①眠つ

自律神経の働きを高める整え方  
この中では、①眠つ

# いきいき 養生 勉強会

## 回収したペットボトルはどうなるの？

12月5日の博多いきいき養生勉強会(福岡市の出前講座)では、後どのようにしてリサイクルされているのか、市指定の黄色い袋で

回収された空きびんとペットボトルは、選別処理施設で機械に入れて黄色い袋を破り除き入っています。その後、食品が入っている物や汚れて

1マに、福岡市環境局廃棄物試験研修センターの方からお話を伺いました。福岡市ではペットボトルを空びん・ペット

まずペットボトルの透明な部分の材料がポリエチレンテレフタレート(PET)でリサイクルの材料になり

入っている物や汚れて回収された空きびんとペットボトルは、選別

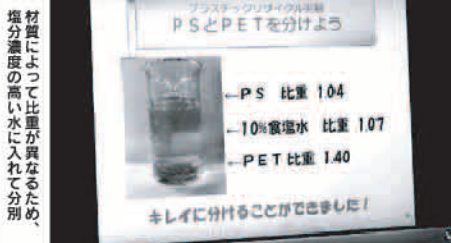
このように何度も繰り返し返される手のかかる工程に、ペットボトルはキャップとラベルを外して捨てると言われる理由が理解できました。今回も知ることの大切さを実感した勉強会でした。次回も楽しみにしています。



12月5日に博多養生処で開かれた博多いきいき養生勉強会



回収ペットボトルについて説明される福岡市環境局職員



材質によって比重が異なるため、塩分濃度の高い水に入れて分別



圧縮されたペットボトル。その後、粉砕され純粋なPETに

## 「元気100倶楽部」活動一覧 (2024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 10:30~12:00	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/田中高美子 (※)	毎月 第2土曜日 14:00~17:00 [1月より開催日変更]	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。