

# 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」

## からだ、こころ、いのちの統合



帯津良一氏

私たちは、何でも分けがかる習性が強い。すべては分けはけないのだ。典型的なのは、からだ、こころ、いのちである。からだ、こころ、いのちが別々のものではない。生まれたときはもともと統合されていた。それが成長するにつれ、自我を確立しようとする中で、次第に別れていった。

しかし、この三つを統合させて生きていくことが、ごく自然なことである。つまりホリスティックな生き方が基本である。

## 恩師・池見西次郎先生の教え

### 心身一如の教え

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



眠っている自然治癒力～  
人間本来の力を目覚ます

池見西次郎著 「統一・心療内科」より  
若山牧水の歌に「光り無きいのちの在りてあめつちに生くとふことはいかに寂しき」というのがある。生きる目的には関係なく、ただ寿命をのほすことに努めてきた医学は、それなりに着々と成功を取っている。しかし、このような努力が光のない生命を長らえている長寿者をつくることだけににならないためには、壮年から老年にかけての、第二期の自己開発を促すような、全人的な生命の科学(総合医学)が発展しなければならぬことを強調しておきたい。

小柳左門著 「自然治癒力をたかめよう」  
講演の中で、小柳氏が書いた「自然治癒力をたかめよう」が紹介された。人間にはケガや病気を癒し、また予防してくれる自然の力が備わっている、そのお陰で

「自然治癒力をたかめよう」  
小柳左門 著 加藤 康直 監

しかし自然治癒力が低下すると、病気を発症することが多くなるため、普段から自然治癒力を高めることが重要です。詳しく知りたい方は、事務局にお問い合わせください。

## 体と心と命(いのち)の力



小柳左門氏

「がんは今度で4度目ですが、体調に変わりはないので、今年も健康長寿をめざして頑張ります」と、いつもの元気を笑顔をみせていました。

●健康とは何か？  
WHO(世界保健機関)は、健康とは肉体的、精神的、および社会的に完全に調和のとれた状態であり、単に病気や身体虚弱がない、というだけではない。合せて生きていくことが、ごく自然なこと

小柳左門先生講演  
医学の発展に貢献しました。

「生活習慣病そのものというわけです。(下)

●貝原益軒の養生訓  
自然治癒という言葉は、自然治癒という言葉を、ほぼ同じ意味で養生のための訓えとして、養生訓に載せられていた。おざりにされている現状を憂え、東洋の智慧を合わせた総合医学への志向を強く持つておられました。そして「心が元気になるれば身体にも力がみなぎり、身体が元気になるれば心にも喜びが生まれる」と、先生から教えを受けました。

新年例会 講演2題とアトラクション  
元氣100倶楽部(原会長)の1月例会が、14日(日)福岡市天神で開かれました。今回は、原看護専門学校校長の小柳左門氏が「体と心と生命(いのち)の力」、また株シリアル・シー総合研究所指導監督の穴井元昭氏が「生命の誕生、進化、そして寿命」のテーマで、それぞれ講演。講演の後、会員さんによる「歌とダンス」(ドリムダンス)、「ヨーヨーお手玉で健康作り」(博多おじやみの会)が披露され、参加者全員元気になりました。(穴井氏講演内容は2面に掲載)(講演は要旨(4面にアトラクション)写真)

「生老病死」は誰でも避けられないことですが、人間には自然治癒力が備わっています。自然治癒という言葉を、ほぼ同じ意味で養生のための訓えとして、養生訓に載せられていた。おざりにされている現状を憂え、東洋の智慧を合わせた総合医学への志向を強く持つておられました。そして「心が元気になるれば身体にも力がみなぎり、身体が元気になるれば心にも喜びが生まれる」と、先生から教えを受けました。

私たちが「福岡100」を  
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。

日野原重明先生  
100歳からの  
メッセージ

- 忘れてはならない、体を使うこと
- 日本食のよさをいかす「小皿主義」
- 友達と接しよう
- 取り越し苦労はしない
- 遅くはない、何かを始めよう
- 70からが人生、使わなかつた宝がたくさん残っている!

おし  
貝原益軒「養生の訓え」

養生のためには、まず自分の身をそこう物を取り除きなさい、として、身体をそこう物は「内欲と外邪なり」といいます。

「内欲とは、飲食の欲、好色の欲、眠りの欲、言語をほしのままにする欲、そして喜怒哀楽憂悲の欲」である。「外邪」とは「風寒暑湿」、つまり空気を主とする環境が身体にとって害をなすと言っています。

「内欲をこらえ、外邪をおそれ、それによって元気をそこなわず、病にかからないよう天寿を保ちなさい」というのが、益軒の基本的な訓えです。



霊長類の初期の祖先の姿 メガネザル

「生命の誕生、進化、そして寿命」のテーマで講演をされた穴井元昭氏

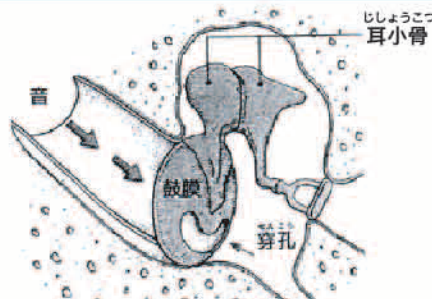


穴井元昭氏

# 生命の誕生、進化、そして寿命

穴井元昭 先生講演

- 宇宙の始まり(この世の始まり) 138億年前 ビッグバン
- 地球(太陽系)の生成 46億年前 大きな星の爆発(超新星爆発?)
- 生命誕生 35億年前 最古の化石(?)
- 生命誕生の3段階
  - 1.化学進化
  - 2.有機高分子から自己複製系(生命体)の誕生
  - 3.生物進化



ヒトの耳小骨 ツチ骨、キヌタ骨、アブミ骨

- 哺乳類の耳小骨
  - ツチ骨は爬虫類の関節骨の変形
  - キヌタ骨は爬虫類の方形骨の変形



哺乳類の祖先の爬虫類 全長約40センチ

人類に至るまでの過程をわかりやすく解説していただきました。まもも提供いただきました。

## がんは生活習慣で予防できる

これは、世界がん研究基金と米国がん研究機構が2007年に報告した「食物、栄養、身体活動とがん予防：世界的願望」という膨大な報告書の要約の中の個人向けの勧告だけを抜粋したものです。さらに詳しく知りたい場合は、翻訳者の廣畑雄雄氏をご覧ください。

### 勧告1 身体の肥満度

体重を正常範囲に保ち、正常範囲の中でもなるべく低い方が望ましい。子供時代や思春期の体重が、21歳になった時に、BMI\*の正常範囲の下限近くの体重を予測させる値であること。21歳以降、体重は正常範囲であること。成人期を通じて体重や腹圍の増加を避けること。  
\*BMI=体重(kg) / 《身長(m)×身長(m)》、 21から23が理想。

### 勧告2 身体活動(運動)

毎日の日常生活の一部として、つとめて身体を動かし活動的な生活をする。適度の身体活動をする。すなわち、毎日少なくとも30分以上早足で歩く、またはそれに匹敵する身体活動をする。慣れてくれば、毎日60分かつそれ以上の中程度の身体活動、あるいは毎日30分かつそれ以上のかなり激しい身体活動を行う。体を動かさない生活(静的な生活)、たとえば、テレビを見て過ごす、という生活は制限しなさい。

### 勧告3 体重を増加させる食物や飲料

エネルギー密度の高い食物の摂取を制限する。糖分の多い飲料を避ける。エネルギー密度の高い食物は、なるべく食べないこと。糖分の多い飲料を避ける。いわゆるファースト・フードは食べないか、食べてもごく控えめに食べる。

### 勧告4 植物性の食事

植物性の食品を主として食べること。毎日400g以上の、多種類の野菜(非でんぷん性)や果物を食べる。精製度の低い穀類または豆類(あるいは両者)を毎食食べる。精製された穀類の摂取を制限する。主食として、でんぷんの高い野菜類を食べる人は、必ず十分な非でんぷん性の野菜、果物、豆類を食べること。

### 勧告5 動物性食品

肉(牛肉、豚肉など)の摂取を控える。加工した肉は出来るだけ避ける。肉の摂取を週に500g(18オンス)以下とし、加工した肉はなるべく食べないようにする。

### 勧告6 アルコール性飲料

アルコール性飲料(酒類)の摂取を制限する。アルコール性飲料(酒類)を飲む場合は、1日当たり男性では2ドリンク、女性では1ドリンク以下にすること。(2ドリンクは、日本酒なら1合、ビールなら500ml)

### 勧告7 保存、加工、調理

塩分の摂取を制限すること。かびに汚染された穀物や豆類を避けること。塩で保存した、塩を加えた、塩辛い食物を避けること。食べ物の保存に塩を使わないこと。塩を加えた加工食品の摂取を制限し、一日6g(ナトリウム2.4g)以下の摂取にとどめる。かびの生えた穀物や豆類を食べない。

### 勧告8 食事のサプリメント

サプリメントに頼らず、食事のみから必要な栄養をとること。食事サプリメントは、がんの予防に関しては勧められない。

これは、がん予防に焦点を合わせた研究ですが、元気で長生きする生活習慣と重なっています。ここに書いてないことで大事なことは、①喫煙をしないこと ②健全な睡眠をとること(大事なことは寝付きの90分の深い眠りをとること)。

## 要介護リスク 働くと減る

### 身体機能維持、多世代交流にも

フレイルの状態でも、働いている高齢者は、介護が必要になるリスクが抑えられる。そんな調査結果を、東京都健康長寿医療センター研究所(板橋区)がまとめた。フルタイムで働く人は、仕事をしていない人と比べ、要介護リスクが、5割以上低かった。藤原佳典副所長らの研究チームは、東京都大田区に住む65~84歳の男女6386人を対象に、2016年時点の就業状況や心身の状態などを聞いた。3年半の追跡調査を行った結果、806人が要介護認定を受けていた。

フレイルの高齢者と、そうではない人に分けて、就労と要介護リスクの関係を分析。フレイルの高齢者の場合、フルタイム(週35時間以上)で働く人は57%、働いていない人に比べリスクが抑制された。

研究チームは、通勤のために歩いたり、仕事中に立ったり座ったりするだけでも、身体機能の維持に効果があるとみる。

さらに、働くことは「心の健康」にもつながる。他人から感謝

### 働くことで要介護リスクを抑制

#### フレイル状態の高齢者



リスクは57%減(フルタイムの場合)

される場面があれば、生きがいを感ずることができる。高齢者だけではなく、若者も働く職場は、「多世代交流」のきっかけの場になり、自身より若い人と接することで新たな刺激を得られるという。また、フレイルではない高齢者の場合も、フルタイムでは31%、パートタイム(週35時間未満)では34%、働いていない人に比べ要介護リスクが抑えられた。働くことが認知機能の維持に役立つという傾向がみられたという。

### 「フレイル」

「健康」と「要介護」の間にある心身の調子が崩れた状態。「虚弱」を意味する英語「frailty(フレイルティ)」が語源とされる。

# 自宅でできる運動のポイント

## 肩甲骨周りをほぐす



①万歳をする

②両ひじを真下に

## ひざ伸ばし

「1、2、3、4」で片方のひざを伸ばし、「5、6、7、8」で戻す



## スクワット

「1、2、3、4」で立ち上がり、「5、6、7、8」で戻る



※東京都健康長寿医療センター研究所のプログラムを基に作成

高齢者のフレイル予防のためには、筋力や身体機能が低下しないように運動することが大切です。昨年末、東京都健康長寿医療センター研究所「板橋区」で開催された体験会の様子伝えた読売新聞(1月23日付)を参考に、この紙面を作成しました。講師を務めたのは、同研究所の主任研究員で、健康運動指導士の清野諭さん(40)。高齢者が日常生活に運動を取り入れる際の清野さんのアドバイスも紹介しました。

## 万歳で肩甲骨周りをほぐす

## フレイル予防 体操・筋トレ 家で手軽に

## 「ちよひときこい」レベルで

最初に挑戦したのは、汗を流す運動ではなく、2人1組で行うジャンケンだ。ただし、利き手とは反対の手を使い、相手が出した手の形を先に言った方が勝ちという。特別ルール。利き手が右手であれば、左手を使って、相手が出した手の形を先に言った方が勝ちという。特別ルール。利き手が右手であれば、左手を使って、相手が出した手の形を先に言った方が勝ちという。特別ルール。

「思い通りに体を動かすためのトレーニング」

「普通段の生活で時々、姿勢を意識したり、伸びの動きを入れたりし

「運動の王様」と呼ぶスクワットだ。悪い姿勢で行くと、ひざに負担がかかってしまうが、

最後は、清野さんが「運動の王様」と呼ぶスクワットだ。悪い姿勢で行くと、ひざに負担がかかってしまうが、

「運動の王様」と呼ぶスクワットだ。悪い姿勢で行くと、ひざに負担がかかってしまうが、

グとして、目頭、耳手など、色々なところを同時に使う「ゲーム体操」は、おすすです。

「何だっけ?」とつつかえるのは、脳によい刺激が届いている証拠です。自分の体と相談しながら回数調整し

仮定して、6〜8程度を目安に。無理せず、自宅でも座りつばな

「何だっけ?」とつつかえるのは、脳によい刺激が届いている証拠です。自分の体と相談しながら回数調整し

仮定して、6〜8程度を目安に。無理せず、自宅でも座りつばな

仮定して、6〜8程度を目安に。無理せず、自宅でも座りつばな

## 介護初心者の悩みに応える

夫(73歳・要介護3)は4年前から、私が気付かない間にひとり外出してしまいましたが、

夫(73歳・要介護3)は4年前から、私が気付かない間にひとり外出してしまいましたが、

## 介護はお母さんがひとりで担ってよと言われ、心が折れてしまいました

介護経験者 子どもさんと話し合う機会をつくりましょう

介護経験者 子どもさんと話し合う機会をつくりましょう

「本人」の思いを聞いてみましょう

「本人」の思いを聞いてみましょう

世話人 日頃から連絡を取り合い状況を共有し

世話人 日頃から連絡を取り合い状況を共有し



アトラクションの前に2つの講演を聞いて学習する参加者たち

ヨーヨーお手玉で健康創り



サークル博多おじやみの会の皆さん



華麗なドリームダンサーズのショー

今年も元気で健康



アクティブで楽しいアトラクションに、全員が元気をいただきました——今年1年健康に過ごしましょう！



「元気100倶楽部」活動一覧 (2024年3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
博多おじやみの会	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じやみ(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	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出来ます。

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。