

人生百年時代を
乗りきる生き方を
追求する
「元気100俱楽部」

人生百年時代ジャーナル

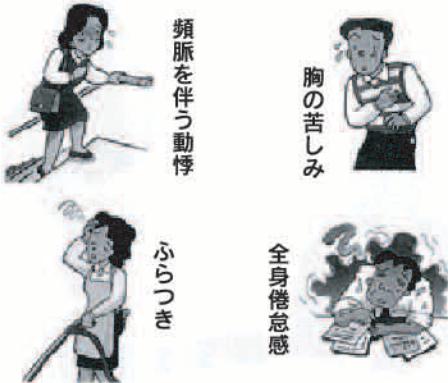
—「人生100年時代」を生き抜く医療健康情報紙—

発行:元気100俱楽部
〒812-0027
福岡市博多区下川端町3-1
博多リバインモール地下2階
「博多養生館」(博多サロン)
電話 092-282-6001
FAX 092-282-6002

高齢者に多い不整脈とその対策

—心臓のつくりと働き/不整脈とは/心房細動にご用心—

「心房細動」の症状とは



心房細動の症状は、慢性化すると消失する場合があります。しかし心房細動自体が治ったわけではありません。(発作性心房細動が慢性心房細動になっただけです)



丸山徹副院长

心臓は全身の血液循環の中心でポンプとして働いており、安静時

は1分間に約5Lの血液を送り出しています。また心臓は電気で動いています。

心臓は心臓のリズムの乱れで、心房の不整脈は心室の不整脈などが、電気系統の異常に

不整脈は心臓のリズムの乱れで、心房の不整脈は心室の不整脈などが、電気系統の異常に

心房細動は年齢とともに増加傾向

ていて、1分間に60~100回、心臓全体を電気が規則的に走っています。

高齢者に多いのが心房細動で、心房内で電気が無秩序(不規則)に

心房細動があると、脳卒中や心不全、認知症になりやすく、そのため寝たきりになることがあります。早期

心房細動は年齢とともに増加傾向

【元気100俱楽部】の3月例会が、3月10日福岡市・天神で開かれました。原土井病院の丸山徹副院长が、「高齢者に多い不整脈とその対策」のテーマで講演。「心臓のつくりと動き」そもそも不整脈とは「心房細動にご用心」デバイスが活躍する不整脈——について、わかりやすく解説していただきました。ちなみにデバイスとはベースメーカーのように入れる医療機器のことです。また、最近増えてきたスマートウォッチ外

来についてもお話をありました。

原土井病院・丸山徹副院长が講演

3月例会

私たちが福岡100を応援するパートナーです。

福岡100
パートナーズ

【元気100俱楽部】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。



院の原寛理事長、今永
昨年5月、原土井病

アクトティブシニア

のための心臓病院
本を出版しました。

心臓の仕組みと働き
・高齢者の心臓病・ペースメーカー治療など、
わかりやすく解説して
いますので、関心のある
方は一度読んでみて
ください。A4判、
121ページ。

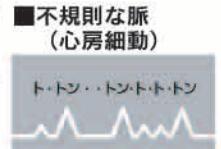
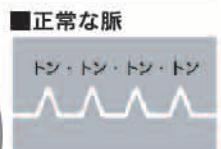
講演まとめメッセージ

- 不整脈には自覚症状があるものとないもの、治療が必要なものとそうでないものがあります。病院でよく相談しましょう。
- 心房細動は見つけにくい割に恐い不整脈です。最近は心房細動の検出も治療も大きく進歩しています。
- 命に係わる不整脈(心室頻拍・心室細動)にはデバイス治療が広がっています。
- テクノロジーの進歩でスマートフォンが医療に貢献する時代が来ています。

自分で脈をとる習慣をつけましょう やってみましょう、脈の自己チェック



(不整脈ドットコムHPより)



不規則な脈に気づいたら、
お医者さんに相談しましょう。

Q 足腰をどうのように鍛えていますか?

コロナ禍で2年近く、友だちや兄弟姉妹ともほとんど会えませんで、感染が少し落ち思つたら、今度は身体の老いを感じて外出づらくなっています。高齢になつても、自分の意志で行きたい場所に出かけるには、まずは足腰を鍛え体力をつけたことだと思います。樋口さんはどのように鍛えていらっしゃいますか?



樋口恵子さん

A リハビリ体操

(70代女性)
樋口さんはどのように戸外に出かけるには、はわかっていますが、日々の体操や動き方を教えてもらえるので、ヨタへ口しながら立上がるときには、必ず「1、2、3、4、5」と数えながら歩きます。また、椅子から立ち直ります。

家事でもOK
成人は8000歩

私は足腰を鍛え体力をつけたことだと思います。毎日自分でやっています。それは、かかるの上げが、筋肉が衰えないようにとコツコツやっていきます。この2点に関しては、この3つは場所も必要なべく実行するようになります。時間もかけずに行っています。

厚生労働省は、日常生活で推奨される身体活動や運動の目標など取り組んでいた結果、回筋力トレーニング

の活動を成人は一日60分以上、高齢者は一日40分以上行うことを勧めた。週2~3回の筋力を強化するために筋力トレーニングを取り入れ、長時間の

生き延びる人がこれほど多くなった社会は初めてだということ。それが、私の年になると

もそのための努力をしていました。自分が納得したことは、この3つは場所も必要で、うまく実行することです。毎日自分でやっています。それは、かかるの上げが、筋肉が衰えないようにとコツコツやっていきます。ながらやっています。

自分が自慢はやめたほうにできることばかり。毎日自分でやっていることです。るのは、かかるの上げが、筋肉が衰えないようにとコツコツやっていきます。ながらやっています。

妻は禁物。健脚自慢、達者自慢はやめてしまいでしょう。奥さんの介護で心配なこともあります。妻が心配なこともあります。妻はデイサービスに通っていますが、自分が遊んではいけないよとばかり。妻の介護をしながらやっています。

妻が心配なこともあります。

妻はデイサービスに通っていますが、自分が遊んではいけないよとばかり。妻の介護をしながらやっています。

妻が心配なこともあります。妻はデイサービスに通っていますが、自分が遊んではいけないよとばかり。妻の介護をしながらやっています。

妻が心配なこともあります。妻はデイサービスに通っていますが、自分が遊んではいけないよとばかり。妻の介護をしながらやっています。

妻が心配なこともあります。妻はデイサービスに通っていますが、自分が遊んではいけないよとばかり。妻の介護をしながらやっています。

妻が心配なこともあります。妻はデイサービスに通っていますが、自分が遊んではいけないよとばかり。妻の介護をしながらやっています。

妻が心配なこともあります。妻はデイサービスに通っていますが、自分が遊んではいけないよとばかり。妻の介護をしながらやっています。

妻が心配なこともあります。妻はデイサービスに通っていますが、自分が遊んではいけないよとばかり。妻の介護をしながらやっています。

妻が心配なこともあります。妻はデイサービスに通っていますが、自分が遊んではいけないよとばかり。妻の介護をしながらやっています。

妻が心配なこともあります。妻はデイサービスに通っていますが、自分が遊んではいけないよとばかり。妻の介護をしながらやっています。

妻が心配なこともあります。妻はデイサービスに通っていますが、自分が遊んではいけないよとばかり。妻の介護をしながらやっています。

健康づくりのための主なポイント

- 身体活動1日40分以上(約6000歩以上)
- 筋トレ 週2~3回
- 座りっぱなしに注意
- まずは今より10分多く活動。
- 掃除や料理、洗濯など家事を増やす。

人生相談コラム 樋口恵子さんの

Q 妻の介護を見つけるには?

生きかいを

生きがいを見つける方法はありますでしょうか?

Q 妻の介護を見つけるには?

生きかいを

生きがいを見つける方法はありますでしょうか?

A 介護から解放される、楽しい時間を見つくることです

介護経験者 不安な気持ちを話しましょう

認知症地域支援推進会 家族の気持ちに添つた講座を探して参考します。

妻が心配なこともあります。妻はデイサービスに通っていますが、自分が遊んではいけないよとばかり。妻の介護をしながらやっています。

妻が心配なこともあります。妻はデイサービスに通っていますが、自分が遊んではいけないよとばかり。妻の介護をしながらやっています。

妻が心配なこともあります。妻はデイサービスに通っていますが、自分が遊んではいけないよとばかり。妻の介護をしながらやっています。

妻が心配なこともあります。妻はデイサービスに通っていますが、自分が遊んではいけないよとばかり。妻の介護をしながらやっています。

一日60分運動しよう

座りっぱなしを避ける。日40分以上で、ウォーキングで一日約600歩以上に相当する。歩数を含めた身体活動を一度、日常的に筋肉が鍛えられるのだそうですが、もう一つは、30秒間の片足立ち。どこにもっと体を鍛えなきや

ヨタへ口期になつて

年代、100歳代まで

間の片足立ち。どこに

もっと足を鍛えなきや

時間をおとれること、

歩数を増やす。

年齢になつて

間の片足立ち。どこに

もっと足を鍛えなきや

時間をおとれること、

歩数を増やす。

歩数を増やす。

歩数を増やす。

自分の心が保てなくなりそう

自分の心が保てなくなる

自分の心が保てなくなる

介護初心者の悩みに応える

妻が心配なこともあります。妻はデイサービスに通っていますが、自分が遊んではいけないよとばかり。妻の介護をしながらやっています。

妻が心配なこともあります。妻はデイサービスに通っていますが、自分が遊んではいけないよとばかり。妻の介護をしながらやっています。

妻が心配なこともあります。妻はデイサービスに通っていますが、自分が遊んではいけないよとばかり。妻の介護をしながらやっています。

妻が心配なこともあります。妻はデイサービスに通っていますが、自分が遊んではいけないよとばかり。妻の介護をしながらやっています。

妻が心配なこともあります。妻はデイサービスに通っていますが、自分が遊んではいけないよとばかり。妻の介護をしながらやっています。

妻が心配なこともあります。妻はデイサービスに通っていますが、自分が遊んではいけないよとばかり。妻の介護をしながらやっています。

ケアマネジャー 介護サービスの利用を考えま

す。

お母様は何かしらの支援が必要な状況になつたのに、介護サービスの利用ができず、相談できる人や支援してくれる専門職の関わりが

能古の春、桜を楽しむ



参加者は広場にゴザを敷いて
お弁当を食べたり、談笑したり



能古博物館前の桜も見ごろに

3月31日(日)能古博物館に21名が集いお花見会を催しました。前日までの雨もあり、雲がかかる日でしたが、今回、3月初めの予想より遅れての開花となり、到着時には花となく、蕾が目立ちましたが、春の陽気に誘われて数時間後には美しい姿を

3月31日(日)能古博物館では大人

自然に囲まれてのんびり過ごすひと時は心

の健康に有益だと言わ

す。今回も敷かれたゴザ

に皆で大きく輪にな

つて座ると、自然とは

つりお花見気分。自分

紹介をしたあと、お

弁当を広げて近くの人

とお花見会の始まりで

の健康に有益だとと言わ

れます。またお花見を

することで適度な運動にも

なり、またお仲間でも

楽しむために散策する

ことです。またお花見は健康

上のメリットがあるよ

うです。

元氣
100
俱楽部

「元氣100俱楽部」活動一覧 (2024年5月現在)

「元氣100俱楽部 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
元氣100俱楽部フォーラム	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

「元氣100俱楽部 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。
博多まち歩き俱楽部 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

★元氣100俱楽部ホームページ

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

元氣100俱楽部



★元氣100俱楽部 Facebookページ

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

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。

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。