

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

8月より養生処・サロンが移転

現在の博多養生処を7月末で閉鎖します。
養生処とサロンは、天神(中央区)に移転し、
新しく「天神養生処」「養生サロン」
となります。お問い合わせは、本部事務局
(原土井病院内)092-691-6531まで。

加齢に伴う皮膚の変化と対処法

5月例会

健やかな肌で100歳を迎えるために

よつばの杜クリニク・田中摩弥医師が講演

皮膚掻痒症の原因

内因性、外因性など多岐に渡ります

特に高齢者でよくあるのは

皮疹はないが
かゆみだけがある状態

- ①皮膚の乾燥によるもの
- ②疥癬(かいせん)の潜伏期間
- ③内因性(がん、肝機能障害、腎機能障害など)

かゆくて掻いてしまうと、二次性の湿疹が生じて原因検索が複雑になります

どのくらい塗ったらいいの?

Finger Tip Unit=FTU



大人の指先1関節分
||
0.5g
||



成人の手のひら
2枚分の面積に
外用するのが適量です

お風呂の入り方・体の洗い方

- ややめぬめ
- ナイロンタオルは厳禁!
角層を剥がしすぎない
柔らかいタオル or 手(泡)で
- オススメは昔からある固形石鹸
皮脂を取り過ぎない
皮膚常在菌を殺菌する必要はない、かぶれのもと
- 石鹸を使う部位、使わない部位
臭いが出る所



田中摩弥医師

●皮膚の乾燥からの痒み
なぜ皮膚が乾燥しやすくなるのか? です。が、次の理由からです。
・部位による皮脂分泌量の違い
・加齢に伴う皮脂分泌量の低下
・洗すぎ(洗淨剤、

●保湿が大切です
皮脂の欠乏に対しては、角質に潤いを与えアをつくる保湿の2つの対策が必要です。保湿・保護の作用のバランスを考えて、「今」の肌に必要な保湿剤を選んでください。*保湿剤の正しい塗り方、

●おむつかぶれ?
バリア機能が低下した皮膚は、排泄物の汚れにも敏感です。蒸れて皮膚がふやけると、汚れや刺激で炎症が起こります。
おむつかぶれのような見えても、
・皮膚炎(蒸れることによる)
・接触皮膚炎(かぶれによる)
*おむつ自体、尿、

●帯状疱疹治療のポイント
帯状疱疹は、神経の根元に潜んで

ナイロンタオルなど
・環境季節的要素など
・暖房や電気毛布などの低湿度環境

お風呂の入り方・体の洗いは、左図参照。
洗う際は、
・皮膚がん
などの場合があります。
*白癬は皮膚の最外層である角層に感染。寄生虫部位によって水虫(足)、しらこも(頭部)、

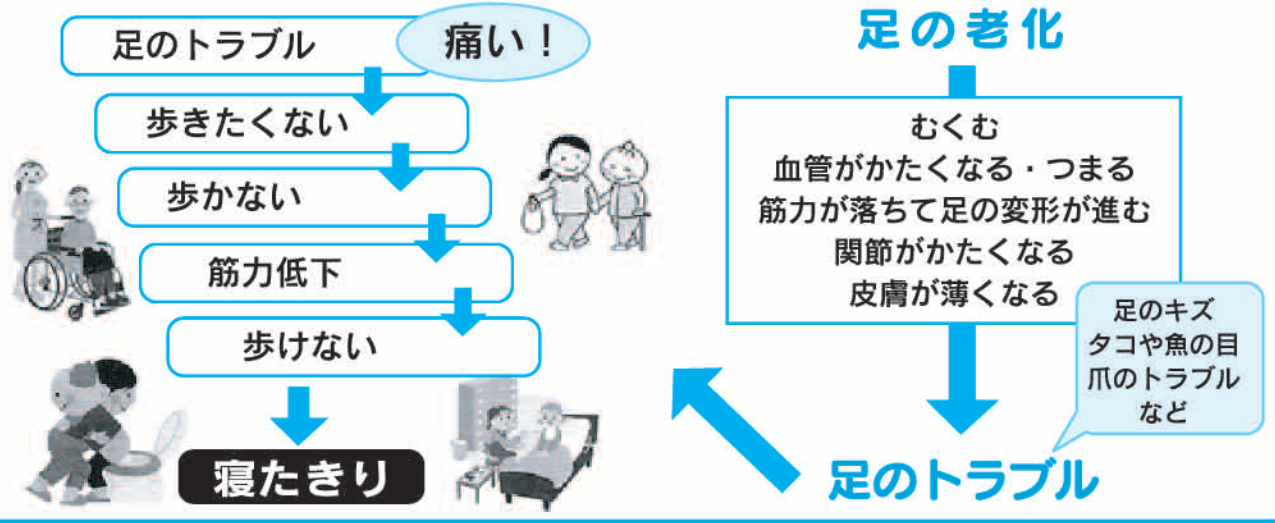
洗浄剤など
・白癬やカンジダなど
・真菌感染

元氣100倶楽部の5月例会が、5月12日(日)に福岡市・天神で開催されました。今回は、よつばの杜クリニク(東区千早)の田中摩弥医師に、「加齢に伴う皮膚の変化とその対処法」の講演をしていただきました。体のいろいろな痒みの原因や、正しい保湿剤の塗り方、日ごろの注意点などを学びました。(以下、講演の要旨)

私たちは「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。

- 皮膚の老化
- 1.生理的老化：加齢
 - 2.タバコ老化：喫煙
 - 3.光老化：紫外線





教室内の様子

元氣100倶楽部の活動の一つである「患者ボランティアの会」の会員21人が、6月4日(火)福岡市東区の九州大学医学部附属病院で、患者ボランティア活動を行いました。

この活動は、将来医師を目指す学生さんのために、模擬患者としての時代から続いていく。

この活動は、将来医師を目指す学生さんのために、模擬患者としての時代から続いていく。



巡回される林純名誉教授

患者ボランティア 診療時の対話力アップに貢献



この日は、林純・九という内容でした。最初は学生さんも患者ボランティアも緊張されていた様子でしたが、年々への「患者さんとの接し方」という形で自然に座る距離も近づきました。

学生と患者ボランティアが1名ずつ机に座り、学生が病歴や現在の状況などを聞き取ってレポートにまとめる。

患者ボランティアの中には自分の病歴、病院での検査結果、お薬



たのではないかと思います。

患者ボランティアの目を見て、傾きながら熱心に話を聴き、一生懸命にメモを取られている学生さんの姿はとても印象的でした。

病歴だけではなく現在の健康状態や生活の様子もお話しされており、病気の事だけを知るのはなく、その方の事を総合的に理解できることで徐々に会話



活動を終えて笑顔の患者ボランティアの皆さん

手帳などを準備され、患者役として取り組まれていた方もいらっしやいました。

聞きえない時や聞き取れない時は、お互いを経験することができました。

に聞き返したり、声の大きさを変えたり、言葉を変えて説明するなどの、自然な形で患者と

深まった様子で、お互いに笑顔で話されていた場面を見て温かい気持ちになりました。

(元氣100倶楽部会員)

医師志望の九大生「患者さんへの対応、勉強になりました」

学生

高齢者の患者さんとのように話したらいいか学べた。

問診には円滑なコミュニケーションが必要で、機械的な質問ではダメだと実感できた。

人生の先輩のお話を聞けてとても刺激になった。

臨床医になった感覚になり、将来自分が医師になるのかと実感できて良かった。

アンケート紹介

患者役

自分の健康状態を改めて思い、今まで以上に気を付けようと思った。

自分の生活歴や生活について再確認することができた。また、今後の生活全般について見直す機会となった。

今後、患者として医師の問診を受ける時の参考になった。

初めての参加で最初は緊張しましたが、学生の真剣な態度に感動し最高の時間でした。

貴重な生き方を知ることができた。

医師は患者さんの話を聴いて相づちを打ち、話しやすい雰囲気を作ることが大切だと分かった。

普段は座学ばかりで何を勉強しているか分からなくなることが多いが、実際に話すことで自分の目標が明確になった。

【日本の高齢化率推移】

- 昭和25年(1950) 5%未満
- 昭和45年(1970) 7%
- 平成6年(1994) 14%
- 平成25年(2013) 25%
- 令和4年(2022) 29%

▽総人口 1億2495万人(2022年10月1日現在)

▽65歳以上人口 3624万人
(男性 1573万人、女性 2051万人)

【65歳以上の家族と世帯】

▽65歳以上の者のいる世帯は、令和3年(2021)現在、2580万世帯と、全世帯の49.7%を占めている。ちなみに昭和55年(1980)では三世代の割合が一番多く、全体の半数を占めていた。

▽また夫婦のみの世帯、および単独世帯がそれぞれ約3割を占めている。

▽一人暮らしの者は、男女ともに増加傾向にあり、昭和55年には男性4.3%、女性11.2%であったが、令和2年(2020)には男性15.0%、女性22.1%となっている。

【高齢化の社会保障給付費に対する影響】

社会保障給付費(年金・医療・福祉その他を合わせた額)全体について見ると、令和2年度(2020.4~2021.3)は、132兆2211億円となり、過去最高の水準となった。

社会保障給付費のうち、高齢者関係の給付費(年金保険給付費、高齢者医療給付費、老人福祉サービス給付費など)について見ると、83兆1541億円となり、前の年度より9866億円増加した。

学習・社会参加

65歳以上の者の参加している学習活動を見ると、何らかの学習活動に参加している者が28.4%となっている。また学習した内容については、「家政・家事(料理、裁縫、家庭経営など)」12.0%、「芸術・文化」10.6%、「パソコンなどの情報処理」10.4%などとなっている。



65歳以上の者の社会活動への参加状況を見ると、「健康・スポーツ(体操、歩こう会、ゲートボールなど)」が25.8%、「趣味(俳句、詩吟、陶芸など)」が14.9%などとなっている。このほか、地域行事(祭りなどの地域の催しもの世話など)、生活環境改善(環境美化、緑化推進、まちづくりなど)が続いている。

65歳以上の労働力人口

令和4年の労働力人口は6902万人であった。そのうち65~69歳の者は395万人、70以上の者は532万人であり、労働力人口総数に占める65歳以上の者の割合は、13.4%と長期的には上昇傾向にある。



男女別に就業状況を見ると、男性の場合、60~64歳で83.9%、65~69歳で61.0%となっており、65歳を過ぎても多くの方が就業している。また女性の就業者の割合は、60~64歳で62.7%、65~69歳で41.3%となっている。



現在収入のある仕事をしている60歳以上の者については、約4割が「働けるうちはいつまでも働きたい」と回答している。

高齢者の運動習慣

運動習慣のある者の割合(令和元年)を見ると、65~74歳で男性38.0%、女性31.1%、また75歳以上で男性46.9%、女性37.8%と、特に75歳以上において運動習慣のある者の割合が高い。性別で見ると、男性の割合が女性よりも高くなっている。

また男性、女性いずれも、20~64歳(男性23.5%、女性16.9%)と比べて高い水準となっている。



令和5年版
「高齢社会白書」より

健康寿命は延伸し、平均寿命と比較しても伸びが大きい

健康寿命は、令和元年(2019)時点で男性72.68年、女性75.38年となっており、平成22年(2010)と比べて、男性は2.26年、女性は1.76年それぞれ伸びている。

【健康寿命とは】

健康上の問題で日常生活に制限のない期間の平均であり、国民生活基礎調査(大規模調査)の健康票における「あなたは現在、健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか」という質問に、「ない」という回答であれば「健康」とし、「ある」という回答を「不健康」として算出している。

社会活動に参加して良かったこと

社会活動に参加して良かったと思うことについて見ると、「生活に充実感ができた」が48.8%でトップ。以下、「新しい友人を得ることができた」「健康や体力に自信がもった」「地域社会に貢献できた」「お互いに助け合うことができた」などとなっている。

健康と生きがい

現在の健康状態別に生きがい(喜びや楽しみ)を感じる程度を見ると、健康状態が「良い」と回答した人ほど、生きがいを感じる程度は高くなっており、健康状態と生きがいは非常に強い相関関係が見られる。

健康と社会活動への参加

社会活動(健康・スポーツ・地域行事など)への参加の有無別に、現在の健康状態について見ると、この1年間に社会活動に参加した人は、39.4%が健康状態が「良い」と回答。参加しなかった人の21.9%を大きく上回っている。

また、別の内閣府の調査において、社会活動に参加したいと思わない理由について見ると、「健康・体力に自信がないから」、「人と付き合うのがおっくうだから」、「家庭の事情(病院・家事・仕事)があるから」、「同好の友人・仲間がいらないから」などとなっている。

介護初心者の悩みに応える

実家の母(79歳)は、父(86歳)とふたり暮らしです。母は糖尿病と高血圧症で近所の内科クリニックに通院していて、薬を飲むこと、週1回のインシュリン自己注射が必要です。時々実家に帰って薬を確認すると、飲み忘れや注射のし忘れがあるので物忘れを心配していましたが、最近、物忘れ妄想と思われる症状があると父が言うので、専門医の受診を勧めました。母は「認知症と言われたら、そのことばかり考えて、眠れなくなり、ノイジーになる」と言って受診を拒否します。どうしたらいいでしょう。相談者・娘(50歳代)

受診を拒否するので困っています。

介護経験者 かかりつけ医に相談してみました

私の母も同じで困っていましたが、かかりつけの医師から糖尿病等の慢性疾患の合併症の有無を調べるために必要だからと大きな病院での検査を勧めてもらい、一緒に認知症の検査もしてもらいました。医療の専門家から検査を受ける必要性を説明してもらったことで、うまくいくこともあるので、かかりつけの医師に相談してみよう。また、進行を遅らせることができる薬があり、早く使い始めることが効果的だと資料を見せて説明したり、子どもたちから少しでも元気で長生きしてほしいと伝えたことで受診につながることもありました。

地域包括支援センター まずは地域包括支援センターに相談しましょう

認知症の親御さんを病院に連れて行くことが難しい場合、介護を始めとする高齢者のサポートを行っている地域包括支援センターに相談す

ことをおすすめします。また、周りがかたがたけ聞いてもご本人が病院に行きたがらない場合は、「認知症初期集中支援チーム」につなげ、在宅で専門医による診断を受け、診断してもらい、治療につなげる方法もあります。相談に応じて、家庭を訪問し、身体や認知機能などの状況を確認したり、聞き取りなどを行い、認知症に対する初期対応をサポートしてくれるので、診断後の不安も軽減できると思います。

世間人 家族が本人の困りごとを理解することが大切だと思います

私の母は怖がりな性格で、認知症と診断されたらショックで寝込んでしまうか、抑うつ状態になって家事をする意欲もなくなってしまうのではないかと不安で、家族が受診をためらっていました。物忘れはあっても、母なりのペースで家事をこなして父と穏やかに暮らしていたので、専門医への受診は見合わせ、家で様子を見ていくことにしました。忘れたいことや、できなくなったことを指摘しないようにして、予定をカレンダーに書き込んだり、メモを活用する等母が困らないよう、さりげなくフォローできるようにしました。診断を受けなくても家族でできることはあると思います。

ケアマネジャー 専門医の受診は急がなくてもいいのでは？

お母様は物忘れの自覚があつて、何かおかしいと不安を感じているのだと思います。認知症になつたらおせんか。今は認知症と診断されてからはありませんか。今は認知症と診断されてから新たなチャレンジをします。できることで活躍されている方もいます。認知症希望大使が活躍されている様子をYou Tube で見ることで、当事者の声を聴くことができます。テレビで特集され、放映されることもあります。お母様と一緒に見る機会があるといいですね。受診を嫌がられるのであれば、無理強いしないで、お母様の思いをゆつくり聴くようにしていきましょう。

社団法人認知症の人と家族の会発行の機関誌「ほぐれほぐれ」より

博多いきいき養生勉強会

「食品ロス」防ぐ心がけを

福岡市出前講座



博多養生処で開かれた「福岡市出前講座」

「食品ロス」を防ぐためのポイント

- 必要なものだけ購入しよう！
お腹がすいている時は買い物に行かない
- 冷蔵庫、食品保管庫を整理しよう！
収納する場所を決め迷子を減らす
- 徹底的に使う！ 食べきる！
消費期限までに食べきる
- 分別、リサイクルは徹底的に！

6月4日の博多いきいき養生勉強会(福岡市出前講座)のテーマは、「食品ロスってなに?」その食品ほんとうに捨てるの?」でした。「食品ロス」とは「本当なら食べられるのに捨てられてしまう食品のこと。福岡市環境局ごみ減量推進課の方のクイズを交えた解りやすい解説に、1時間半があつという間に過ぎていきました。



「食品ロス」について説明されるごみ減量推進課の職員(下も)



類あります。「使い捨てライターやチャッカマンを捨てる場合は何色の袋でしょうか?」と質問され、多くが「赤:燃えないゴミ」と回答しました。正解は「青:燃えるゴミ」でした。

燃える素材と燃えない素材が合わさっている物は、どちらの素材が多いかで判断するそうです。木製のハンガーも木の部分が多く燃える素材なので「燃えるゴミ」になると説明されました。また、年間のごみの量は52万

5600トン、一日のごみの量は約1440トン(学校の教室約37杯分)で、出されるのは1位が家庭から(810トン)、2位は学校・会社・工場・店から(621トン)、3位が町内清掃など(9トン)と、家庭ごみの多さに驚きました。ごみ調査では生ごみが一番多く、期限切れによる未開封の食品なども捨てられており、この「手付かず食品」が大変多いそうです。日本人は、毎日茶碗1杯分(約120g)を捨てているそうです。この「食品ロス」を防ぐことが、環境や資源のSDGsの取り組みにもつながることも認識でき、ごみを減らす必要性を強く感じました。今回も学びのある大変良い講座を受けることができ、ごみへの意識が変わりました。

「元気100倶楽部」活動一覧 (2024年7月現在)

会場「博多養生処」の行事は、8月より『天神養生処』での開催になります。



「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】(7月末迄) 博多養生処内 博多サロン事務局 092-282-6001 (8月よりしばらく本部事務局 092-691-6531まで) (※)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 (※) | 7月9日(火) 最終日 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 |
| KIMONO 着付け教室 講師/田中高美子 (※) | 7月、8月は休講です ※次回は9月14日の予定です 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できます。

★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。