

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
〒810-0001
福岡市中央区天神2丁目3-10
天神バインクレスト 1121号
「天神養生処」(養生サロン)
電話 092-406-6433
FAX 092-406-6434

(13:40~14:20) 漫画家 長谷川法世氏
「健康と博多山笠」
招待講演

(14:25~15:05) ナグモクリニク総院長 南雲 吉則氏
「見かけの若い人は長生きだ」
特別講演

パネルディスカッション (11:05~12:25)
(一社)九州賢人会議所設立10周年記念
「支えられる側から支える側へ」



藤井 克己氏 石原 進氏 白駒 妃登美氏
(コーディネーター) 藤井 克己氏(弁護士)
(パネリスト) 原 寛氏(元氣100倶楽部会長)
石原 進氏(JR九州特別顧問)
白駒 妃登美氏(株)ことほぎ代表)

座談 (12:55~13:35)
「どうなる日本の高齢者医療」

(登壇者)
原 寛氏 (元氣100倶楽部会長)
秋野 公造氏 (参議院議員・医師)
納富 昌子氏 (RKB毎日放送エグゼクティブアドバイザー)



10月27日 健康長寿フェアを開催

今回は、設立10周年 造参院議員(医師)に
を迎えた九州賢人会議
所が、「支えられる側
から支える側へ」のテ
ーマに、パネルディス
カッションを行うほか、
地元の人気漫画家・長
谷川法世さんの招待講
演、原寛会長と秋野公
造参院議員(医師)に
して、2歳から86歳の
チアダンスも予定され
ています。
参加費は1500円
(前売り1千円)。参
加お申込み・お問い合
わせは、電話092・
406・6433(天
神養生処)まで。

「元氣100倶楽部」は、10月27日(日)福岡市東区の九州大
学病院内の医学部百年講堂で、5回目の「健康長寿フェア」を
開催します。今回も「高齢者活躍社会の実現をめざして」をテ
ーマに、各種講演やパネルディスカッション、ブース出展、健康
チェックコーナーなど、多彩な内容となっています。多くの皆
さまのご参加をお待ちしております。



人気の健康相談・健康チェックコーナーは前日も大人気

ブチ講演 10:30~13:30 [交流ホール]
ジャンケン大会 プレゼントも!

ブース出展 9:30~16:00 [交流ロビー]
健康食品・機器/医療・法律相談

健康チェック 9:30~16:00 [中ホール]

私たちは「福岡100」を
応援するパートナーです。

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。

【タイムスケジュール】		【タイムスケジュール】	
時間帯	大ホール	時間帯	大ホール
10:00~10:15	開会挨拶 来賓挨拶	12:25~12:55	休憩 & 交流タイム (30分) ～イベント、ブース出展、健康チェック、食事休憩～
10:15~10:20	休憩 5分	12:55~13:35	座談：原 寛会長、秋野 公造氏 (参議院議員・医師) 納富 昌子氏 (RKB毎日放送エグゼクティブアドバイザー) 「どうなる日本の高齢者医療」
10:20~10:35	披露 グランチア&ミキファニットキッズ ～2歳から86歳でチアダンス～	13:35~13:40	休憩 5分
10:35~10:40	休憩 5分	13:40~14:20	招待講演：長谷川 法世氏 (漫画家) 「健康と博多山笠」
10:40~11:00	(一社)九州賢人会議所設立10周年記念企画1 基調講演：原 寛会長 「健康を長寿社会を目指して」	14:20~14:25	休憩 5分
11:00~11:05	休憩 5分	14:25~15:05	特別講演：南雲 吉則氏 (ナグモクリニク総院長) 「見かけの若い人は長生きだ」
11:05~12:25	(一社)九州賢人会議所設立10周年記念企画2 パネルディスカッション (コーディネーター) 藤井 克己氏 (弁護士) (パネリスト) 原 寛会長 (元氣100倶楽部会長) 石原 進氏 (JR九州特別顧問) 白駒 妃登美氏 (株)ことほぎ代表 「支えられる側から支える側へ」		

林純・九州大学名誉教授が
7月例会で講演

元氣100倶楽部(原覧会長)の7月例会が、7月14日(日)福岡市・天神で開催されました。日本病院総合診療医学会名誉理事長・最高顧問で、九州大学名誉教授の林純先生が、「健康長寿を目指して」のテーマに講演。「老けない人の習慣、ぜんぶ集めました(青春出版社発行)を参考に、国内外の学術論文を紹介・解説されながら、体も見た目も若々しさを保つヒントをアトバイスしていただきました。(講演は要旨)



林 純
九州大学名誉教授

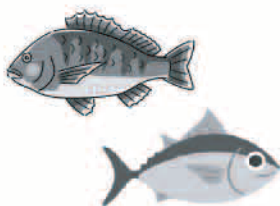
●毎食、腹八分に抑えるのは無理。
週2回限定のダイエットで若々しい
体に変身

ぜひ習慣に取り入れたいのが「5対2ダイエット」。週のうち5日間は、腹八分を気にしないで通常の食生活をおくる。そして2日間だけ、摂取カロリーを通常の4分の1に減らす。

食事制限を行うと、体内の老廃物や有害物質などを分解・リサイクルして、細胞を新しく作り替える「オートファジー」と呼ばれる働きが促される。

「老けない人の習慣」学んで健康長寿

●肉を食べない日はあっても、
魚を食べない日がない人は長生きする



魚には「オメガ3系脂肪酸」がたっぷり含まれている。オメガ3は体に良い不飽和脂肪酸の一種で、体内では作ることができない。血液をサラサラにしたり、肌のターンオーバーを促したりと、

老化のスピードを緩やかにしてくれる。毎日食べても飽きることなく、多くの量を効率的に摂取できるのはなんと書いても魚だ。

オメガ3の代表的な「EPA(エイコサペンタエン酸)」「DHA(ドコサヘキサエン酸)」が最も多く含まれているのはマグロのトロだが、サケ、サバ、サンマ、マイワシ、マサバといった値段の安い青魚に豊富。

ただオメガ3は加熱に弱く、酸化もしやすい。このため、刺身などにして食べるのがベストといわれている。とはいえ、焼き魚なら9割近く、フライにしても5割前後の量は失われずに残る。

DHAには、脳の若さを保つ効果もあることがわかっていてる。

●最強のおやつはナッツ、もの忘れ防止
に高カカオチョコ、見直されたコーヒ
ーの効果

ナッツは抗酸化作用のあるビタミンEが豊富で、体に良いタイプの脂質なども多い。ナッツのなかでも群を抜いてビタミンEが多いのがアーモンド。血管の若さを保つ、細胞の酸化を防いで老化の進行を緩やかにする働きを持っている。



カカオ70~85%を含む高カカオチョコレートには、抗酸化作用の強いポリフェノールが、赤ワインの4倍以上含まれている。食べる時間は食事の前がベスト。「リグニン」という不溶性食物繊維の働きにより、食後の血糖値が急上昇するのを防ぐことができる。

コーヒーは以前、カフェインが多いので体に良くないといったイメージがあったが、研究が進んだ今では、適量(一日3~4杯)飲むことを心がければ若々しさを保って長生きにつながると思われている。

抗酸化作用の高い「クロロゲン酸」というポリフェノールの作用だと考えられていて、ポリフェノールの多い飲みものは緑茶やココアがあげられる。

体も見た目も若い人は食事、運動などに違い

●15分以上かけて食事を楽しむ人は、
老化のスピードもゆっくりになる

脳が満腹感を覚えるのは、食べはじめてから15分から20分たってから。それ以上の時間をかけて食事をすれば、無駄な食べ過ぎがなくなる。

ひと口食べたらずを置くようにするだけで、食事のスピードはぐっとゆっくりになる。早食いをすると、食後に血糖値が急上昇する「血糖値スパイク」という危険な状態に陥りやすい。

●ご飯や麺類よりも、野菜を先に食べる
だけ。「ベジファースト」は老化も抑えてくれる

血糖値スパイクの防止にとっても効果があるのがベジファースト。ベジファーストを心がけると、あとでご飯や麺類を食べても血糖値が急上昇せず、血管が傷つけられるリスクが下がることもわかっている。



体の中での「糖化」の抑制も期待できる。糖化とは、余分な糖がタンパク質と結びつく現象のこと。こうしてできる物質は「AGEs」と呼ばれ、さまざまな面で老化を進める大きな原因になる。

●納豆やオクラ好きが老けにくいのは、
ネバネバに秘められたパワーのおかげ

納豆やオクラなどのネバネバの正体は、じつは食物繊維。もっと詳しくいえば水溶性食物繊維。ネバネバ食品は若さを保つのに絶好の食べものなのだ。

ネバネバのガードで胃腸での吸収が緩やかなため、食後血糖がゆっくりで、動脈硬化が進みにくい。乳酸菌やビフィズス菌といった善玉菌のエサになることも見逃せない。善玉菌が元気になると、腸内環境が整えられ、免疫力がアップするなど、さまざまな効果を得られる。

●鶏の胸肉をいっぱい食べれば
疲労を回復させ、脳の若々しさを保つ

典型的な低脂肪・高タンパク食品である鶏の胸肉は、鶏が羽ばたくときに使われる筋肉。激しい運動をしても疲れがたまらないように、抗酸化作用の高い「イミダゾールペプチド」という物質が含まれている。

この物質は疲労回復の面だけでなく、体の酸化や糖化を抑え、老化防止の働きがあることがわかってきた。さらに、脳の前頭前野の萎縮も抑えるので、中年以降のものの忘れの進行も防いでくれそうだ。

●ときどき、ほんの2分ほど運動するだけで、老けない体を手に入れられる

運動が血糖値に及ぼす影響を調べた研究では、20~30分ごとに2~5分間、軽く歩いたり体を動かしたりするだけでも、血糖値の変動が緩やかになると報告されている。

運動は体の若々しさを保つ効果に加えて、意外に知られていないのが脳を老けさせない働きだ。筑波大学の研究によると、サイクリングマシンを使った記憶テストでは、10分間滑りだグループの方が滑らなかったグループより成績が良かった。

アメリカの研究では、速足ウォーキングなどの運動を習慣化することで、脳の海馬の大きさが増えている。脳に有効だった「速足ウォーキング」や「自転車漕ぎ」は、代表的な有酸素運動。いくつになってももの忘れをしないために、適度な有酸素運動を習慣づけるようにしましょう。

●「Sleep, Sleep, Sleep 睡眠者」

(サンマーク出版より)

加齢とともに、メラトニンの生産量は減少するので、就寝前の適切なタイミングでメラトニンの分泌が始まるようにしたいなら、次の「睡眠衛生」を守る。

- ①日中は多くの時間を屋外で過ごし(できれば午前中)、可能な限り日光をたくさん浴びる。
- ②午前中に屋外でトレーニングし、就寝3~4時間前には終了。
- ③夕方から夜にかけては、コンピューター、スマホ、タブレットのブルーライトを避ける。
- ④遅い時間にカフェインを摂取しない(15時以降は控える)。
- ⑤夜中に目が覚めても、照明をつけない。
- ⑥日の長い夏の間は、寝室を暗く保つように心がける。部屋が明るすぎると、メラトニンの分泌量が減少する。

●若々しさの大敵、酸化も糖化もしない習慣

- ▽体は活性酸素でサビる。体に入った余分な糖がタンパク質と結びつきコゲとなる。
- ▽トマトや緑黄野菜、鮭、緑茶など、抗酸化作用の高い食品が好きな人は体がサビない。
- ▽体がコゲにくい人は、ご飯の大盛りは食べず、ベジファーストを心がけ、タバコは吸わない。
- ▽冷えた揚げ物のレンチンは最悪。弱火で温めて食べると老けにくい。
- ▽パン食に合わせる卵料理は、目玉焼きでもスクランブルエッグでもなくゆで卵。
- ▽老けて見える人の大好物、ファストフードは食べない。

酸化・糖化を抑えて、脳の若返りも

●オリーブオイルの主成分、オレイン酸は加熱に強い。サラダはもちろん、炒めものにも使ってみよう

香りが高く、健康にも良いと人気のオリーブオイル。組成の4分3を占めるのが「オレイン酸」。健康効果の高い不飽和脂肪酸で、善玉コレステロールを減らすことなく、悪玉コレステロールだけを減らすという離れ業を持っている。オレイン酸は熱に強く、加熱されても健康効果を失わない。

健康には一日に大さじ1杯程度のオリーブオイルをとるのがいい。手軽でちょっと変わった使い方として、味噌汁に数滴垂らす方法がある。刺身を食べるとき、醤油に少し混ぜてみるのもおすすめだ。

トマトには「リコピン」という有効成分が豊富にあり、老けない体を手に入れるため、毎日でも食べたい野菜のひとつ。リコピンの吸収率が高いのはオリーブオイルで、食べる時間は朝、夜、昼の順に吸収率が高い。トマトは朝食でオリーブオイルと一緒に食べるのがベストということになる。

●朝は塩鮭、昼は鮭フライ、夜はちゃんちゃん焼き。赤い色素の強烈効果に、どんどん若返っていく!?

鮭がアンチエイジングに効果大なのは、「アスタキサンチン」という有効成分を豊富に含んでいるから。

アスタキサンチンの抗酸化作用は極めて強く、活性化酸素に対する効力がトマトに含まれるリコピンの1.6倍あり、脂肪の酸化を防ぐ力がビタミンEの約1千倍という報告もある。抗酸化作用のなかでも、紫外線から肌を守るのが得意分野。

「アスタキサンチン」には脳の若さを保つ効果もある。他にも動脈硬化、ガンの発生の抑制。糖尿病の予防、免疫力アップなどに働くことが明らかになっている。鮭の仲間でも、特に赤色の強い紅鮭に多く含まれている。

●足腰がたくましくて若々しい人は、階段の上りではなく下りで鍛えている

筋肉には「速筋」と「遅筋」があり、なかでも年齢を重ねるとともに衰えやすいのが「速筋」。ただし減っていくばかりではなく、トレーニングを行うことによって、筋肉量を増やしやすという側面もある。

高齢者がふらつくようになつたり、転びやすくなつたりするのは、「速筋」が体を支えられなくなるから。階段での転落事故の9割は、下りのときに発生している。老けない足腰を手に入れるため、4~5階なら階段を使い(下りは必ず)、エレベーターやエスカレーターは極力使わないようにしましょう。

原会長が7月17日、九州大学伊都キャンパスで行った「健康教育論」講義に対する、九大学生の感想文を「紹介」します。(一部抜粋)

前半の健康教育論は、今まで受けたどの健康に関する授業や講義よりも分かりやすく、説得力があった。それは、現に健康体そのものである原先生が、立つて自ら講義を下りて下さっているからというのが、大きな理由だと思う。

酒、タバコが体に悪いというのは当然の話だと思っていたが、戦前の日本の状況と比較しながらの説明はとても理解しやすく、聞き入ってしまう程のものであった。また、日本と西洋の伝統的な食生活に比べ、それぞれどのような病気に結びつきやすいか話され、食塩のとりすぎ、脂肪や炭水化物のとりすぎには気を付けようという再認識させられた。

九州大学

原会長の「健康教育論」講義 受講した学生の感想文紹介

(一部抜粋)

の昇りが長くないということ自体は知っていたが、どのように悪いのかは分かっていなかった。骨が軟化するというのはかなり驚きのことでしたし、かなり深刻な症状のように感じた。食べる順番を改善することによって、急激な血糖値の上昇を抑えることができることを知れて良かった。

(医学部1年)

本日の原先生の講義を聴し、今日からでも実践できるような健康の作り方を学んだ。糖尿病は動脈硬化を引き起こし、高血圧や心筋梗塞などにつながる。そのように多くの病気につながることをあまり知らなかったため、糖尿病自体は数ある病気の中でそこまで重大な病気とは思ってなかったが、重大な病気を引き起こす一連の病気の最初の習慣病が糖尿病だと痛感した。糖尿病を抑えるためには血糖値の上昇を抑えることが大事で、上昇を抑えるためには食事の順番を変えて食べる効果があることを知った。野菜→タンパク質→ご飯の順番で食べることで、血糖の吸収を抑えられることを学んだので、早速

実践していきたいと思う。また、普段から納豆と卵を食べる習慣があるので、それに野菜を加えること。次にお米を玄米に変えてみたいと思う。また、お菓子をよく食べてしまうので、お菓子は低GI値のカカオ成分高めのものや、ナッツ類などのカロリーが低いものにしたと思う。今日学んだことを実践し、自分の健康状態を改善していきたいと思う。(医学部1年)

講義の中で一番印象に残ったのは、糖尿病は一般的な病気であり、糖尿病自体で死ぬことはあまりないものの、糖尿病によって心筋梗塞や動脈硬化を併発しやすくなるということです。私はコーヒーをよく飲みますが、その際には必ず砂糖やミルクを入れていますが、体に良くないということはどういうすうすう理解していましたが、糖尿病になるリスクを高めているだけでなく、他の病気のリスクも高まるということを知り、飲む頻度を減らすように危機感を高めることができました。

また、今の日本人の多くがそうであるように、私もよく欧米的な食事をしていて、脂質・糖が多量に摂取されています。この習慣によって心臓病のリスクが増えるという具体的な数値を知ることができ、食生活を見直すきっかけとなりました。

また私は和食も好きで、和食ならば体に良いだろうと考えていましたが、しょうゆなどの食塩が使用されていることが多く、食塩のとりすぎによっても病気のリスクが多くなることを知り、これから自宅のしょうゆを減塩のものに変えるなど工夫を試みようと思いました。生活習慣病は老いたからなるというのではなく、若年期からの積み重ねであるということも学んだので、細かいところから食生活を見直していこうと感じました。

また、私は通学がバスと電車であり、基本的に運動を普段することが少ないです。今の習慣が未来の健康な自分を形成すると思えば、運動習慣も少しずつつけていこうと思います。

(文学部1年)

「博多サロン」は「養生サロン」に名前が変更されました

8月より天神に移転 「天神養生処」と改称

8月1日に博多養生処と当会のサロンが天神に移転しました。移転先は天神バインクレストビルの11階。8月20日です。

18日には移転後初の健康元気の会を開催。多くの方が参加されました。

施設名は「天神養生処」、その中で「元気100倶楽部養生サロン」として、引き続き会員の皆様の健康情報の学びの場としてお役に立つよう活動を続けてまいります。

正面のエレベーターで11階に上がると、正面の扉に大きく「天神養生処」と表記されています。どうぞお気軽にお立ち寄りください。

移転後、天神養生処で初めて開かれた「健康元気の会」

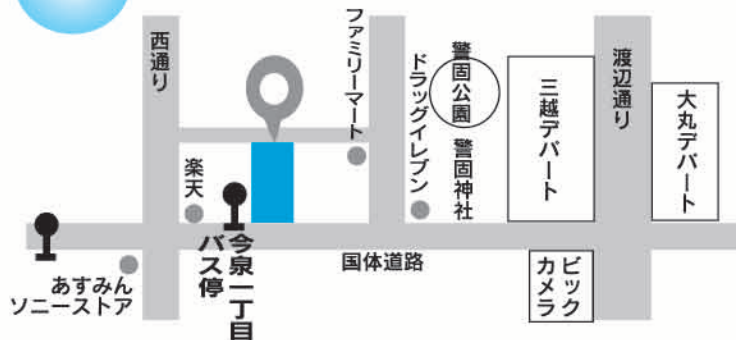


天神養生処

新住所: 福岡市中央区天神2丁目3-10
天神バインクレスト1121号
TEL 092-406-6433

MAP

★西鉄バスの博多駅方面行き「今泉1丁目」停留所前のビルです。
(ビルの1階に「めんちゃんこ亭天神店」が入っています)



どうぞご参加を
お待ちしております。



目立ってわかりやすい「天神養生処」の玄関

「元気100倶楽部」活動一覧 (2024年9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)

元気
100
倶楽部

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	天神養生処 (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	天神養生処	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】 養生サロン 092-406-6433 (天神養生処内)

(※)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	天神養生処	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。
KIMONO 着付け教室 講師/田中富美子 (※)	毎月 第2土曜日 14:00~17:00	天神養生処	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	天神養生処	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	天神養生処	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

検索

★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。