

# 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

【養生サロン】  
〒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  
天神養生処内  
電話 092-406-6433  
(不在の場合092-691-6531)

連絡先

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」

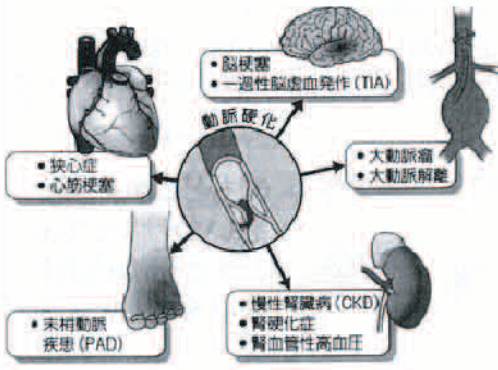
## 池崎裕昭医師が11月例会で講演

元氣100倶楽部の11月例会が11月10日(日)、福岡市・天神で開かれました。今回は九大病院で健康長寿の研究をしている池崎裕昭医師(原土井病院総合診療科・感染症内科部長)が、「コレステロールの質を保とう」のテーマに、心筋梗塞・脳梗塞を防いで健康寿命を増進するためのお話をされました。(以下、講演の要旨)

## コレステロールの質を保とう

「生活習慣病」は「動脈硬化症」の大きな原因

### 動脈硬化は万病の元である!



日本での死因やADL(日常生活動作)低下の大きな原因は、死・8%、「脳血管疾患」14.6・8%と、1位のがん(24・6%)に次いで多い。また要介護となつた原因は、男性の24・5%が脳血管疾患でした。(女性は約10%)

心筋梗塞、脳梗塞はいずれも血管が塞がる病気で、血管の壁にゴミがたまり、血液検査でチェックする必要がありますが、コレステロールはプラークをつくりやすいため、血管の壁を厚くするのリスクを低減させることが重要です。

#### 中性脂肪も重要

コレステロールは、LDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪の高かつたらどうすれば良いか? ということが、食事療法は下図を参考にしてください。

#### 運動

有酸素運動(散歩など)を中心に、一日30分を週3回以上、朝夕15分ずつに分けてもよい。歩行はやや早歩きで、階段の上り下りのようなレジスタンス運動の組み合わせも有効。

#### お酒・たばこ

アルコールは、日25gまでに(お酒なら1合)。不定期な多量飲酒は動脈硬化のリスクを高める。たばこはほとんど禁煙。

私たちが「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。

## 「養生訓の里ネットワーク」が発足

筑前・福岡は、約4百年前に福岡藩の儒学者・貝原益軒が「養生訓」を著した。いわば健康長寿法発祥の地。その益軒にかかわる史跡施設、人々をつなぐ非営利団体曾田豊二記念「養生訓の里ネットワーク」が、益軒の誕生

の顕彰を進めるため、日にあたる昨年12月17日に発足。会長に、元気100倶楽部の原寛一(原土井病院理事)が就任されました。同ネットワークは、故・曾田豊二氏(元日本耳鼻咽喉科学会理事)が、医学者として生涯畏敬した貝原益軒

#### 貝原益軒の健康法 全国に普及へ

「養生訓の里ネットワーク」が、益軒の健康法を広く普及させることを目指しています。原3-18-3 公式URL: <https://yojokun.org>

## LDLコレステロールや中性脂肪が高いときの食事療法

- 伝統的な日本食を基本とする
- 過食を抑え、適性体重を維持する
- 肉の脂身、バターなどの動物脂、乳製品の摂取を抑え、魚や大豆の摂取を増やす
- 野菜、海藻、きのこを摂取する
- 果物は適度に摂取する
- 精白米よりも雑穀や麦が好ましい
- 減塩を意識する
- アルコールの過剰摂取は控える

### 取りすぎに注意しましょう

- 炭水化物(ごはん、パン、麺類)
- 食塩(食卓塩、しょうゆ)
- アルコール(お酒)
- コレステロールと飽和脂肪酸を多く含む食品(肉の脂身、内臓、皮、乳製品、卵黄、魚卵)
- トランス脂肪酸を多く含むお菓子や加工食品(マーガリン、ポテトチップス、カップ麺、ショートケーキなど)
- 砂糖を多く含む飲み物(缶コーヒー、ジュース、炭酸飲料)

### 積極的に取りましょう

- 未精製穀類(玄米、胚芽精米、雑穀類など)
- 大豆、大豆製品(豆腐、納豆など)
- 野菜(生野菜なら両手に山盛りいっぱい、加熱した野菜なら片手にいっぱい一日の目安です。)
- 海藻(わかめ、もずくなど)
- ω-3系多価不飽和脂肪酸(EPA、DHA)(青魚)

### 「オーラルフレイル」とは

お口の「ささいな衰え」が軽視されないように  
→ 口の機能低下、食べる機能の障害、さらには心身の機能低下まで  
につながる「負の連鎖」に対して警鐘を鳴らした概念



### オーラルフレイル・チェック

3項目以上該当すると、口の働きが「衰えている」

※入れ歯含む

- 残っている歯が20本未満
- 咀嚼(かむ)力が弱い
- 固い食品が食べにくい
- 滑舌の低下(舌の巧みさ)
- 舌の力が弱い
- むせが増えてきた

Tanaka T, Iijima K, et al. J Gerontol A Biol Sci Med Sci 2018

## お口健康で元気に長生き

岩佐康行 歯科部長

歯の本数と、「平均 1 ラルフレイル」を放置すると、低栄養から

「健康寿命」「要介護2以上でいる期間が長くなる。」



「健康寿命」「要介護2以上でいる期間が長くなる。」

「健康寿命」「要介護2以上でいる期間が長くなる。」

「健康寿命」「要介護2以上でいる期間が長くなる。」

「健康寿命」「要介護2以上でいる期間が長くなる。」

「健康寿命」「要介護2以上でいる期間が長くなる。」

「健康寿命」「要介護2以上でいる期間が長くなる。」

「健康寿命」「要介護2以上でいる期間が長くなる。」

「健康寿命」「要介護2以上でいる期間が長くなる。」

- 食事の時の対策
- ▽口まわりの「ささいな衰え」を放力か衰えると、心臓病
  - ▽脳への血流が促進される
  - ▽認知症の予防?
  - ▽食べ物と唾液が口の中を動く
  - ▽口の中が清潔になる
  - ▽脳卒中リスクが5倍
  - ▽以上になり、野菜を摂取すると心不全のリスクが減る。
- 岩佐康行 歯科部長
- 「健康寿命」「要介護2以上でいる期間が長くなる。」

### よく噛むことの効果

- 食事を細かく砕く + 唾液が出る
- 味がよくわかる、嚥下しやすくなる
- 胃腸のはたらきがよくなる
- 消化・吸収がよくなる
- ゆっくり食べると少しの量で満足
- 肥満の予防
- 脳への血流が促進される
- 認知症の予防?
- 食べ物と唾液が口の中を動く
- 口の中が清潔になる

「唾液の働き」がポイント!

### 「オーラルフレイル」予防のために

(日本歯科医師会HPより)

#### お口・舌の動きをスムーズにする

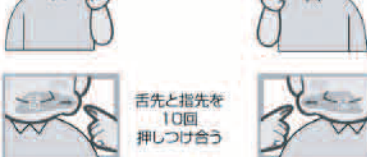
##### ●(唇と)頬の体操



水は 大さじ1程度

#### 舌の体操(舌圧訓練)

##### ●舌の体操(舌圧訓練)

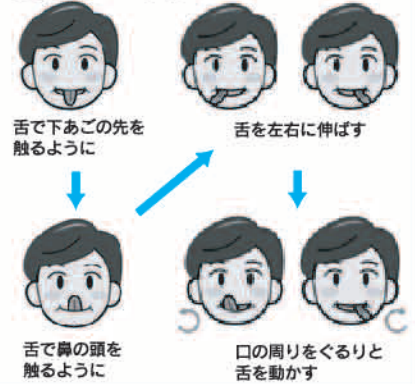


繰り返しましょう

舌先と指先を10回押しつけ合う

#### 舌のパワーをつける

##### ●舌トレーニング



舌で下あごの先を触るように

舌を左右に伸ばす

舌で鼻の頭を触るように

口の周りをぐるりと舌を動かす

#### 飲み込むパワーをつける



ペロをあまり出しすぎないのがコツ

##### ●ペロ出しごっこ体操



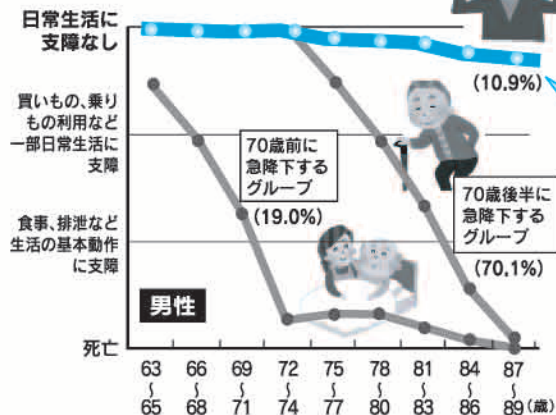
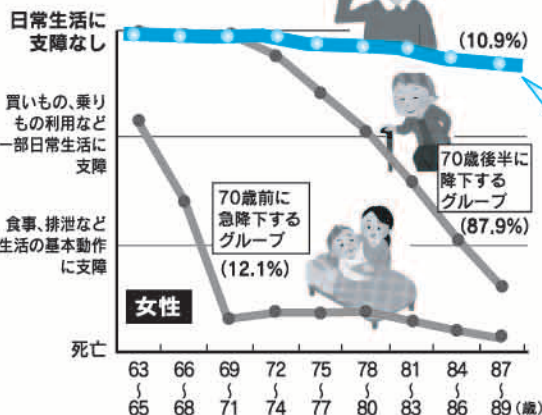
おへそをのぞき込みながら5回数える

##### ●おでこ体操



スプーンで舌を押し舌で抵抗する

## 60代以降の健康状態



(秋山弘子「長寿時代の科学と社会の構想」『科学』2010年1月号を参考に作成)

# 食育の推進 実践セミナー

福岡県栄養士会主催の「食育の推進 実践セミナー」がこのほど開かれ、平岡栄養士専門学校の平岡佳美副校長が、「低栄養を予防しよう」のテーマで講

演。バランスよく食べる工夫をアドバイスした。65歳ごろから消化吸収が低下し、75歳ごろから低栄養・老化が進むので、年齢で意識を変える必要がある。歳だからこそ、フレイルを防ぐため多めにエネルギーとタンパク質をとるよう心がける。低栄養発見のポイント①体重減少(やせ)②BMI③血液検査のほか、アルブミン、貧血がある。体重減少の目安は半年間で2〜3kg。

**低栄養を予防しよう!**

## フレイルとは…

病気ではないけれど年齢とともに筋力や心身の活力が低下し介護が必要になりやすい健康と要介護の間の虚弱な状態

だるい  
疲れた  
肩がこる  
外出したくない

## 食事のポイント “たくさん”より “まんべんなく”

- ★肉 強い体をつくるスタミナ源です。1日の目安例は薄切り肉3枚(70g)。
- ★卵 たんぱく質食品の王様! 卵を1日1個(50g)食べましょう。
- ★牛乳 骨が元気になる習慣は、カルシウムがいつぱいの1日1本の牛乳(200cc)から。
- ★魚 血圧を下げるタウリンを含んでいます。1日1切れ(80g)を目標にしましょう。
- ★油脂 効率の良いエネルギー源となる油を使った料理を1品加えれば、疲労回復に効果的。
- ★大豆や大豆製品 抗酸化物質が豊富な大豆製品。豆腐なら1日3分の1丁。
- ★緑黄色野菜 たつぷりと積極的に。生、または調理してたくさんとりましょう。
- ★芋 1日1品芋料理。食物繊維効果で腸はすっきり。
- ★果物 1日1種で元気の素。ビタミンをたつぷり補給。
- ★海藻 1日1品、海藻のメニューを食卓へ。老化とたたかうミネラルを含んでいます。

## 低栄養を放置すると…

### フレイル

虚弱になり身体の機能が低下して、一人で外出したり、身の回りのことをしたりするのが難しくなる。

### サルコペニア

加齢に伴い筋肉量が減少した状態。

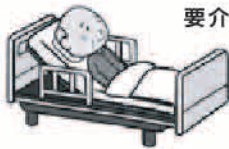
### ロコモ

運動器の障害により、歩行や日常生活に支障をきたした状態。転倒、骨折のリスクが高まる。



### 寝たきり

要介護状態となり、一人では生活が難しくなる。



一日のうち「1回でも食べた場合」に○を付けましょう。

目標一日8点!



## チエックシート 10食品群

	肉	卵	牛乳	魚	油	大豆	緑黄色野菜	芋	果物	海藻
1日目 /										
2日目 /										
3日目 /										
4日目 /										
5日目 /										
6日目 /										
7日目 /										
7日間の合計										

意識してしっかりと

## 「人生」という物語を写真と文章で残しませんか?

「かなでる」では、自分史制作を通じて「人生」という物語を形に残すお手伝いをしています。これまでの人生を振り返ることは、終わりに向けての準備という後ろ向きなものではなく、これからの人生を自分らしく、より豊かに過ごすためのきっかけになります。

しかし、自らの人生を文章で表現することは簡単なことではありません。そこで、「かなでる」の自分史サービスでは、対話を通して自分史制作を行うことで、お客様が文章を書くことなく誰もが簡単に人生を形に残すことができるプランをご用意しております。



制作された自分史は、文章に加え当時の写真を多数掲載し、誰が読んでもその人物の経験や想いを知ることができ一冊になっています。人生の節目や両親への贈り物に、「自分史」を活用してみたいかがでしょうか?



また、「かなでる」では「過去」を形に残す自分史に加え「今」を形に残す活動として、「シニアフォト撮影会」を随時開催しております。家族写真や遺影写真の準備に、プロカメラマンによる本格的なスタジオ撮影体験をお楽しみください。

【連絡先】自分史のコトなら〜かなでる〜

福岡市博多区千代4-4-16 2F

☎050-3637-7890

contact@canadel-book.com

# 「養生訓の里ネットワーク」

HPより



金龍寺にある貝原益軒の座像



貝原益軒の肖像画の掛軸

## 貝原益軒と養生訓

「養生訓」で有名な貝原益軒(1630-1714年)は筑前・福岡藩の儒学者、本草学者です。福岡藩士の子として生まれ、江戸中期に活躍しました。

善書は医学・薬学、儒教、民俗、歴史、地理、教育など多方面に及び、生涯で60部270余巻に達します。

80歳を超えても執筆し、生涯現役を突進しました。学者の名声を確立する一方、益軒十

訓と呼ばれる大衆教訓書を書きました。人生のほとんどを貝原損軒として生きました。益軒に改号したのは78歳の頃です。

〔養生訓〕益軒が心身の調和と生活習慣に目を配り、健康長寿実践の書として83歳で著しました。生来体が弱く、健康に注意しました。夫人も蒲柳の質で、結婚後は共に養生に留意し、長年連れ添い

ました。

医学、本草学の知識を元に8巻から成ります。総論(巻1・2)、飲食(巻3)、飲食・飲酒・飲茶・慎色(巻4)、五官・二便・洗浴(巻5)、慎病・扶医(巻6)、用薬(巻7)、養老・育幼・鍼・灸法(巻8)を平易に和文で書きました。以来、長く読み継がれています。

### イベントの予定

- ①(未病)食・生活、心療内科などをテーマにシンポジウム開催
- ②市民参加の「養生訓」啓発フォーラム
- ③「養生訓のススメ」健康づくりイベント
- ④「養生訓を読み解く」読書会、勉強会
- ⑤養生訓朗読会(声に出して読む養生訓II 言葉の持つ治療力体験)



原志免太郎医師

お灸の研究で日本初の博士号を取得して、

## 伯父でお灸博士の「原志免太郎 108年の足跡」出版



原寛会長が出版した伯父・原志免太郎医師の本

100歳を過ぎて現役として診療活動を続けた原志免太郎医師。その甥にあたる原寛・元氣100倶楽部会長が、このほど「一医師博士」日本一長生きし

た男(四六判、152ページ)を出版しました。苦学して原三信家福岡市の婿養子となり、医学に一生を捧げた志免太郎医師の功績と、ホタルの研究で、ホタル博士と呼ばれた愛すべき人柄が紹介されています。

お灸は近年、アフリカでの結核治療に使用されるなど、安価で簡易な治療法として世界で再び注目を集めています。その経緯も書かれています。

原会長の話(伯父は父(原寛)の友人であり、終生の友でした。お二人の33回忌に上梓できてホッとします。)

## 「元氣100倶楽部」活動一覧 (2025年1月現在)

【問合せ】本部事務局 092-691-6531 (原土井病院内)(平日)



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
元氣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

【問合せ】天神養生処内 養生サロン 092-406-6433 (平日) (※)は要予約 (不在の場合は本部事務局 092-691-6531、080-3982-8289まで)

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

★元氣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。

元氣100倶楽部

検索

★元氣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。