

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  
【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

## 「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

## 養生訓の里を散歩しましょう

## 貝原益軒 もっと知って

～養生訓の里ネットワーク運営委員会～



安藤文英副会長

養生訓ネットワークは、曾田豊二記念財団が母体。曾田氏は九州大学医学部卒の耳鼻咽喉科医師で、福岡大学病院院長、日本耳鼻咽喉科学会理事長などを歴任した。医学者として貝原益軒を生涯畏敬、社会貢献事業として福岡市で「養生相談室」を開設・運営した。顕彰を進めるため曾田氏の死後に記念財団が結成され、とりわけ高齢者に

成され、安藤先生は現在、福岡大学の理事もつとめられている。養生訓の里ネットワークの運営委員会会長は、元氣100倶楽部の原寛会長で、ともに益軒が83歳の時に書いた「養生訓」の教えを広め、とりわけ高齢者に

元氣100倶楽部の3月例会が、3月9日(日)福岡市天神で開かれました。今回は、非営利団体曾田豊二記念「養生訓の里ネットワーク」運営委員会副会長の安藤文英先生(西福岡病院理事長)が、「養生訓の里を散歩しましょう」をテーマに、郷土の偉人・貝原益軒をもっと知って、その功績の地をたどる(歩く)ことで、みなさんが健康になるきっかけにしたいと呼びかけられました。(以下、講演の要旨、2面に関連記事)

## 安藤文英副会長(西福岡病院理事長)が講演

### ゆかりの地

- ◆益軒の生誕地……………福岡市中央区城内1-1
- ◆貝原益軒学習の地……………福岡県飯塚市八木山2249
- ◆貝原東軒夫人生誕地……………福岡県朝倉市上秋月浦泉69-2
- ◆貝原益軒屋敷跡……………福岡市中央区荒戸1-11-10
- ◆金龍寺……………福岡市中央区今川2-3-23
- ◆曾田豊二文庫……………福岡市西区生の松原3-18-3
- ◆曾田豊二記念財団……………福岡市中央区赤坂1-6-11
- ◆九州大学医学歴史館……………福岡市東区馬出3-1-1
- ◆筥崎宮……………福岡市東区箱崎1-22-1
- ◆能古博物館……………福岡市西区能古522-2
- ◆九州大学附属図書館……………福岡市西区元岡744 1号館
- ◆中村学園大学メディアセンター……………福岡市城南区別府5-7-1

に元気になってもらって、日本全体が元気になるよう活動を続けていく。講演では、貝原益軒の生誕の地をはじめ学習の地、屋敷跡、菩提寺の金龍寺、曾田豊二文庫、中村学園大学メディアセンターなど、福岡県内の益軒ゆかりの地を紹介(別表参照)。「養生訓」が現代にも有効であることを、ホームページを通じてわかりやすく伝えていきたいと話し、「元氣100倶楽部」のみなさんとも連携していきたいように呼びかけた。



福岡市の荒戸にある「貝原益軒の屋敷跡」の碑  
(現在はマンション玄関先)



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

私たちは「福岡100」を

「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

ホームページ

URL/yojokun.org



**実践! 養生訓**／江戸時代にいち早く、健康の大切さを説いた貝原益軒。『養生訓』には健康を損なわないよう、生命を養うことの大切さが事細かに説かれています。益軒・東軒夫妻はともに若い頃は蒲柳の身でありながら、一病息災、多病息災で健康長寿を果たし、夫妻仲良く、人生を謳歌しました。今まさに人生100年時代。夫妻にあやかって、養生訓の教えを实践しよう。

**益軒資料所蔵館**／地元にある大学や市の図書館、博物館などにも、貝原益軒の資料が所蔵されています。近くまで行ったら、立ち寄ってみよう。

ほか、多数の情報を掲載しています。



### ご協力、参加のお願い

「非営利団体 曾田豊二記念 養生訓の里ネットワーク」は、故曾田豊二が医学者として生涯畏敬した貝原益軒の顕彰を進めるため、準備委員会が中心となり、地元で結成された団体です。この活動を全国に呼びかけ、趣旨に賛同される方々、団体の参加(無料)を募ります。

## 原 寛おすすめの 養生訓

2016年、原寛会長が行った講演「養生訓に学ぶ～生活習慣病と超高齢社会～」より。

《この日は小柳左門先生が代理講演されました》

## 「養生訓」とは？

貝原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、体験を元に8巻から成ります。①②総論、③飲食、④飲食・飲酒・飲茶・慎欲、⑤五官・二便・洗浴、⑥慎病・折医、⑦用薬、⑧養老・育幼・鍼・灸法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。

## 「人の身は百年を以て期とす」(巻一)

「上寿、中寿、下寿」

人の寿命は百歳をもつて上限とする。上寿は百歳、中寿は八十歳、下寿は六十歳である。六十歳以上は長生きである。世間の人をみると、六十歳以上をたもつ人は少なく、五十歳未満の短命の人が多い。中国唐代の詩人杜甫の詩の中の一節「人生七十古来稀」なり(人生七十古来稀)というのは嘘ではない。長命の人は少ない。五十になつていけば不天といつて若死ではない。人の命は、なぜこんなにも短いのであろうか。これはみな養生の手段がないからである。短命なのは生まれつき短いのではない。十人のうち九人までは、みな不養生で自分のからだをこわしている。だから人はみな養生の方法を心得なくてはならないのである。

## 「養生の術をまなんで、よくわが身をたもつべし」(巻一)

「人生第一の大事」

養生の方法を学んで健康をたもつこと、これこそが人生でいちばん大事なことである。人のからだはきわめて貴重なもので、全世界(天海四海)の何物にもかえがたいものではないか。それなのに養生の方法を知らないで、欲をほしきままにして身を壊し、命を失うのは、これ以上の愚かなことはいない。身命と私欲とのどちらが大切かをよく考え、日々の生活を慎み、私欲の危ういことを、深い淵にのぞみ薄い氷をふむように細心の注意をまわす。長生きして、いつまでも災いをまわがれるだろう、そして、人生を楽しもうではないか。

## 「養生よくすれば長し、養生せざれば短し」(巻一)

「命の長短は養生による」

「人の命は我にあり、天にあらず」と古代中国の思想家老子は言っている。人の命はもとと天から授けられた生まれつきのものであるが、養生をよくすれば長く、養生がなれば短い。だから長命か短命かは、自分の心がけ次第である。からだが強く長命に生まれついていた人でも、養生しないと早死にする。生まれつき虚弱で短命にみえた人でも、保養をよくすれば長生きできる。これはすべて人間の行為によるものであるから、人の命は「天にあらず」と老子は言ったのであろう。

## 「身をうごかし、気をめぐらすをよしとす」(巻一)

「動いて気をめぐらす」

養生の方法は、努めるべきことをよく努め、からだを動かし、気をめぐらすのがよい。努めるべきことをしないで、寝ることを好み、からだを休めて怠けて動かないのは、養生にたいへん悪い。長く気のままだに坐り、からだを動かさないと、元気がめぐらず、食べ物や眠りの多いのはよくない。食後にはかならず数百歩あるいて気をめぐらし、食べたものを消化させるべきで、すぐに眠ってはいけない。

## 「凡よき事あしき事、皆ならひよりおこる」(巻二)

「養生も習慣」

だいたい善も悪もすべて習慣からおこる。養生の慎みや努力も同じである。努力して養生を怠らないのも、欲を慎み堪えるのも、一生懸命やつて習慣すると、あとは善いことになれて習慣となり、苦勞でなくなる。また慎まないで悪いことになれて癖になつてしまつと、慎み努力しようとしても、苦痛で堪えられなくなる。

## 「病なき時、かねてつつしめば病なし」(巻六)

「生活習慣を慎む」

病気がないときに、平素から慎んでいれば病気になるまい。病気になる前から薬を飲んでもなおりにくく、なおも遅い。小欲を慎まないで大病になる。小欲を慎むのは容易である。大病となつてしまつと苦しみが多い。前もって病苦を予想して、あとの禍を畏れることである。

## 曾田豊二先生と養生相談室

## 趣 意 書

2002年4月吉日

さて、私たちはそれぞれの専門領域におきまして、長年にわたり地域医療に携わってまいりましたが、現在は第一線からは退いております。そうした中の有志達で、一昨年来検討を重ねた上で、このほど奉仕活動として「養生相談室」を開設する事に致しました。福岡藩の生んだ学者・貝原益軒の「養生訓」にあやかり、皆様の日ごろの健康管理を一緒に考えていこうというのが趣旨です。

今日、未曾有な経済不況に日本国全体が見舞われているなか、国民医療費の総額は30兆円と言う莫大な額に上がり国民の日々の経済を圧迫しています。その上、IT新時代の到来は、日常生活の中でさまざまなストレスをも生じ、それをますます増大させる心配があり、今や心も身体も十分に考えねばその健康維持が難しい時代になっています。

その医療保険財政の軽減はもとよりですが、私たちが目指すのは、個人の健康維持管理のためにも、治療だけに頼るのではなく、もっと自らで予防し、防衛するという認識を高めていくという考え方が大切であろうと思っています。そのた

## 「養生相談室」開設記者会見 2002(平成14)年4月16日



めの第一歩として皆様の健康への不安、病気への心配をいろいろ承わり、一緒に考えていこうと思っています。

私たちは、医療機関で行うような医療行為は行いません。市民の皆様にお気軽にご利用いただく、総括的な無料健康相談室です。

今のところ毎週火・金曜日の午後2時30分から午後5時まで、数人が交代してご相談に当たります。十分お話を承った上で、経験上からのご意見を申し上げて、お役に立ちたいと思っています。

## 曾田豊二文庫



## 曾田豊二文庫とは

自然科学、文学、地理・歴史、哲学、趣味・スポーツ等、全分野に及ぶ知の探究者、教養人であった曾田先生は、九州大学初代耳鼻咽喉科教授、久保猪之吉氏の第一世代の弟子であり、北九州における文学界の後援者であった父、曾田共助氏(九州帝国医科大学、大正2年卒。小倉で耳鼻咽喉科医院を開業)同様、常人のレベルを遥かに超える蔵書数は数万部に及ぶ。

大学退官後、社会貢献事業として、同志の医学教育者と共に福岡市で無料医療相談室を開設・運営した(2002年から2015年まで)。

2017年逝去(享年92歳)

## 「骨の健康度」チェック表

出典:公益財団法人 骨粗鬆症財団企画

- ① 牛乳、乳製品をあまりとらない (2点)
- ② 小魚、豆腐をあまりとらない (2点)
- ③ たばこをよく吸う (2点)
- ④ お酒をよく飲む方だ (1点)
- ⑤ 天気のいい日でも、あまり外に出ない (2点)
- ⑥ 体を動かすことが少ない (4点)
- ⑦ 最近、背が縮んだような気がする (6点)
- ⑧ 最近、背中が丸くなり、腰が曲がってきた気がする (6点)
- ⑨ ちょっとしたことでも骨折した (10点)
- ⑩ 体格はどちらかと言えば細身だ (2点)
- ⑪ 家族に「骨粗鬆症」と診断された人がいる (2点)
- ⑫ 糖尿病や消化管の手術を受けたことがある (2点)
- ⑬ (女性) 閉経を迎えた (男性) 70歳以上である (4点)

## 結果

- (2点以下)……今は心配ないと考えられます。  
これからも骨の健康を維持しましょう。
- (3~5点)……骨が弱くなる可能性があります。  
気をつけましょう。
- (6~9点)……骨が弱くなっている危険性があります。  
注意しましょう。
- (10点以上)……骨が弱くなっていると考えられます。  
一度医師の診察を受けてみてはいかがでしょうか？

## ビタミンD

(一日 8,5μg)

鮭、ぶり、いわし  
しらす干し、卵、  
干しいたけ

## ビタミンK

(一日 250μg)

納豆、ほうれん草  
ブロッコリー、春菊

## できれば良質のたんぱく質を



## 改善できること

- カルシウム不足
- ビタミンD・K不足
- 塩分、リン過剰摂取
- 極端なダイエット
- 運動、日照不足
- 喫煙、飲酒
- 生活習慣病

## 骨粗しょう症予防の食事

管理栄養士 古林 美保さん

福岡県栄養士会主催の「食育の推進実践セミナー」が、3月10日福岡市で開かれた。今回は「骨の健康」が



## “骨の健康”があなたの将来を支えます

で管理栄養士の古林美保さん(飯塚市立病院)が、おすすめの食事法などをアドバイスした。

◇ 骨粗鬆症は、骨の脆弱性が増大し危険性が増大する疾患。特に女性は閉経後の50代から罹患率が上がる。骨折しやすい部位は足の付け根(大腿骨)や背骨、手首、腕の付け根が多い。骨折の原因は下表の通り。

## 骨粗鬆症になる原因



引用:イベニティ.jp

## 医療機関の受診が難しい

介護経験者 訪問看護を利用してはいかがでしょうか？

遠距離介護は大変ですね。私もあなたと同じ県外に住んでいる父を遠距離介護していました。認知症の他に高血圧や腰痛などの持病がありましてので受診に合わせて車で実家に帰っていました。それでも急に何かあったらどうすればいいか心配で、訪問看護を利用していました。定期的な訪問のほか、体調が悪い時に連絡すると、臨時で訪問して様子をみてくれるので安心でした。受診が必要と判断した時は、かかりつけ医に連絡して診察を受けられるよう手続きしてくれました。かかりつけ医から「訪問看護指示書」を書いてもらう必要があるため、受診と一緒にもらった相談をしましょう。

世話人 かかりつけ医に相談をしましょう

## 介護初心者の悩みに応える

医療機関の受診について困っています。要支援2の母は独居で私は県外に住んでいます。今のかかりつけ医はスマートフォンによる予約が必要です。定期的な受診は会計の時、次の予約ができますが緊急時には予約を取ることができません。近所のクリニックが閉院してしまったり、若い医師に代わってキャッシュレス決済を求められたりします。母のような高齢者が一人で受診できないことが多いです。何か良い方法はないものでしょうか。

相談者・娘(40歳代)

事務の効率化のためなどを理由に予約をスマートフォンで受けている医療機関が増えていきます。特に高齢者にとっては敷居が高くなったと思います。受診はこれからも続くので、予約の取り方や緊急時の対応についてかかりつけ医に相談することをお勧めします。患者さんが医療機関に合わせるのではなく、医療機関が患者さんに合わせた対応をして欲しいと思います。かかりつけ医を変えることは最終手段と考えましょう。

地域包括支援センター 遠慮せず助けてもらいましょう

キャッシュレス決済については、業務の効率化や感染症対策などのメリットを理由に実施している医療機関が増えてきています。最初は戸惑ったが職員のアドバイスでスムーズにできるようになった方がいます。しかし、何をやってもうまくできず、会計の方にしてもらっている方もいます。今までしたことがない操作は苦手であっても仕方ありません。遠慮せず何度でも助けを求めたいとお母様に話してみましよう。

ケアマネジャー 緊急時の対応方法を考えましょう

独り暮らしの方や家族にとって、緊急時のことが心配ですね。離れて暮らしているとかあった時すぐに駆け付けたりするのが難しい場合があります。市町村や民間の「緊急通報システム」の利用を考えてはいかがでしょうか。緊急ボタンを押すと家族や協力者に連絡がいたり、コールセンターに繋がって、状況に応じて救急車を要請するなどしてくれる制度です。事業によってサービス内容に違いがあるので、まずケアマネジャーや行政の担当窓口で相談をするをお勧めします。緊急時のために、診察券、健康保険証、お薬手帳、家族や友人の連絡先一覧などをひとまとめしておくなどの備えをしておきましょう。

社団法人認知症の人と家族の会発行の機関誌「ほろほろ」より



満開の桜が美しく枝を広げ、春らんまんの能古島



博物館のサロンからも桜と海の景色を楽しむ

とができました。  
サロンでは、博多港を一望しながらコーヒーを片手にリラックス。景色と共に春の息吹を

渡船場にある売店で、能古島の名産である柑橘の販売も行われ、地元産の自然に包まれた商品を手に取る。特産品を手に入る。特産品を手に入る。

## 能古博物館の小柳館長も参加



能古博物館のあたりは一面春の香り

晴天に恵まれた3月30日、能古博物館に25名が集い、春恒例のお花見会を開催しました。  
今回は能古博物館の小柳館長も参加し、博物館ならではの話題を交えながら、和やかな雰囲気の中で話が弾みました。毎年この時期は肌寒い日が多く、すぐ室内へ避難することが多かったのですが、この日は暖かな陽気に包まれ、久しぶりに外でゆっくりと皆さんとのひとときを楽しみました。



会員25名が能古島に集い、久しぶりに戸外で開かれたお花見会



晴天に恵まれ、ひととき目立つサクラの密集エリア

## 「元気100倶楽部」活動一覧 (2025年5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)(平日)

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<br>10:00~12:00 | 天神周辺<br>(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機会費：案内参照       |
| 健康元気の会          | 偶数月 第3日曜日<br>10:30~12:00 | 天神養生処<br>(随時案内送付)     | 健康、運動、食事について学び実践する会<br>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<br>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】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                                                                                                   |
|------------------------------|---------------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 博多おじやみの会                     | 毎週 火曜日<br>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。                                              |
| KIMONO 着付け教室<br>講師/田中富美子 (※) | 毎月 第2土曜日<br>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<br>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)<br>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<br>講師/小柳左門 (※)   | 偶数月 第3日曜日<br>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<br>講師/長村恵子 (※)          | 毎月 第4火曜日<br>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                                                                 |
| スマホ相談会<br>「しばらく休止します」(※)     | 毎月 水曜日(約1H)<br>9:30~17:00 | 天神養生処 | スマートフォン・タブレット・パソコンの使い方について気軽に相談ができる窓口。時間予約要(機種指定・販売無し) 参加費：無料                                        |

## ★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。