

人生百年時代を
乗りきる生き方を
追求する
「元気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：元気100倶楽部
【養生サロン】
〒810-0001
福岡市中央区天神2丁目3-10
天神バイナークレスト1121号
天神養生処内
電話 092-406-6433
(不在の場合092-691-6531)

連絡先

会場 九州大学医学部百年講堂(東区馬出)

元気100倶楽部(原寛会長 主催)の「健康長寿フェア2025」が、10月12日(日) 福岡市東区馬出の九州大学医学部百年講堂(九大病院キャンパス)で開かれます。今年のテーマは「次世代へ繋ぐいのちの未来」生活習慣病を減らそう。予防医療の講演や睡眠をテーマにした座談会などを行うほか、歌手の三好鉄生さんのライブコンサートもあり。また、毎回好評の健康チェックコーナー、健康商品のブース出展、チャタンスも用意されています。ぜひ多数のご参加をお待ちしております。(4面に関連記事)



原 寛会長

今年の健康長寿フェアは、誰もが健康に、生活習慣病の予防をはじめる。日々の健康づくり、に役立つ情報をお届けしたいという思いで企画を重ねてきました。当日は予防医療の話として、「老化を吹っ飛ばせドンドン」(こる社会を目指して、生る老化を寄せ付けない方法)、「いずれも南雲吉則氏」と、「日本の医療の現状と予防医療推進」(内村直尚氏)の講演と、「いまなぜ睡眠に注目が集まっているのか」をテーマにした座談会(内村氏、原

健康長寿フェア 10月12日(日) 開催



ゲストライブ

「涙をふいて」でおなじみの歌手 三好 鉄生さん

「次世代へ繋ぐいのちの未来」
生活習慣病を減らそう



沼田 光生氏

海風診療所
院長



南雲 吉則氏

ナグモクリニック
総院長



秋野 公造氏

医師
参議院議員



内村 直尚氏

久留米大学
学長

交流ホール	交流ロビー	中ホール1・2
10:20~ ブース出展	10:20~ ブース出展	10:20~ ブース出展 & 健康チェック コーナー
11:35~ 【特別企画】 「Dr.南雲のこれが本物だ!」 ブチ講演+じゃんけん大会 (プレゼントあります)	健康食品 健康商品 介護・法律相談 書籍販売 入会受付 他 多数出展 「マクロビ弁当」 の販売を 行います (ホール内飲食可)	健康相談 骨密度 肌年齢 血管年齢 血圧 ヘモグロビン ベジタブルA・B
終了16:00	終了16:00	終了16:00

「元気100倶楽部」のご案内

—人生100年時代を、いきいきと、心豊かに過ごすために—
「元気100倶楽部」では、生活習慣病と名付けた日野原重明先生の理念、そして江戸時代の貝原益軒による『養生訓』の教えに基づき、実践的な健康知識をもとに、日々の暮らしを見直し、健康を守ることの大切さを伝えています。元気で長生きすることは、自分自身の喜びであると同時に、社会全体の力にもつながります。ご関心のある方は、会場内・交流ホールにて詳しいご案内をしております。どうぞお気軽にお声がけください。

【問合せ】 元気100倶楽部事務局【養生サロン】
電話 092-406-6433(不在の場合092-691-6531)

応援するパートナーです。



私たちは「福岡100」を

「元気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。

《大ホール》 当日スケジュール

●開会挨拶 10:00	開会挨拶: 原寛会長 来賓挨拶	●招待講演 I 11:40 沼田光生氏 「日本の医療の現状と予防医療推進の必要性」
●チャタンス披露 10:20	グランチア & ミキファニットキッズ 「年齢差85歳! 応援がつなぐ多世代チア」 2歳からキッズと50代からグランチアが笑顔と元気をお届けします。	●招待講演 II 12:50 内村直尚氏 「心身の健康と睡眠~適切な睡眠が健康・長寿や幸福を生む~」
●特別講演 I & ライブ 10:40	南雲吉則氏・歌手 三好鉄生さんの講演 & ライブコンサート 「老化を吹っ飛ばせドンドン」 ♥みんなで歌いましょう♪	●座談会 13:25 原寛会長 内村直尚氏 秋野公造氏 「いまなぜ睡眠に注目が集まっているのか」
		●特別講演 II 14:20 南雲吉則氏 「こんなに簡単! がんや老化を寄せ付けない方法」

さ サボることは脳ではない。

幸齢者は真面目な人が多く「一度決めたらやり通す」的なところがあります。でもそれは若い頃の生き方です。80歳になったら、自分に負荷をかけず、体の声や正直な思いに耳を傾けながら生きましょう。「今日はやりたくないな」と思うなら、サボればいいのです。「休みたいな」と思うなら休めばいいのです。我慢せずに、心がどんどん軽くなる生き方を心がけましょう。

す 好きなことをする。

好きなことをする。嫌なことはしない。これは幸齢者の生き方の基本です。「本当は嫌なのに我慢する」とか、「本当は嫌なのに我慢する」という生き方は、いますぐにやめましょう。80代は、いつ、なんどき、体が動かなくなるかもしれない、というリスクを抱えているからです。「ああ、あのときやっておけばよかった」と後悔することがないように、日々を過ごしましょう。

そ 外に出よう。

80歳を過ぎた幸齢者にとって、最適な運動は「歩く」ことです。今回のコロナ禍ではステイホームが推奨され、外出を自粛する人が増えました。結果うつ病や認知症の人を含め、「元気のない人」や「意欲の衰えた人」が増えてしまったように思えます。その原因の一つと考えられるのが、セロトニンという神経伝達物質の分泌量が減ったことです。

この物質は「幸せホルモン」と呼ばれ、やる気や幸福感を高めてくれます。太陽の光を浴びたり、楽しいことをしたりすると、より多く出ることがわかっています。家に引きこもってばかりいると筋力が低下しますが、セロトニンも不足します。すると無気力になったり、不安やストレスを感じやすくなったりするので。

和田秀樹著「80歳の壁」 残存機能を残すヒント

ち 「ちよつとずつ」こまめにやるのがちよつといい。

80代になると増えるものがあります。それは自由な時間です。一方で、筋力や内臓の働きは落ちていきます。この二つを相殺するのが「ちよつとずつ」です。たとえば、ちよつとずつ食べる、ちよつとずつ歩く、ちよつとずつ寝る。一気に食べてお腹いっぱいにするのではなく、ちよつとずつ食べる。一気に30分の散歩をするのではなく、朝昼夕に10分ずつ歩く、などです。時間はありますから、無理せず、こまめに、ちよつとずつやる生活スタイルは、体にも心にも通しています。

て テレビを捨てよ、町に出よう。

「テレビを見続けるとバカになる」というのが私の持論の一つです。ところが今の80代はテレビが普及した「テレビ世代」で、テレビを一日中つけっぱなしにして、なんとなく見続けている人が多くいます。しかし、こういう生活は、思考力を低下させ、脳（とくに前頭葉）を劣化させ、体の機能も衰えさせます。テレビのスイッチを切って町に出ませんか？ 外の世界は新鮮な刺激に満ちており、あなたの心と体、そして脳を元気にしてくれます。

な 「なんとかなるさ」は幸齢者の魔法の言葉。

80歳を過ぎた幸齢者には、体が動かない、体調がすぐれない、身近な人が亡くなるなど、試練が容赦なく襲ってきます。すると「自分はダメだ」「もうあかん」とマイナス思考に陥り、これが体や脳の老化を早める原因となります。そこで、マイナス思考に囚われそうになったときにつぶやきたい言葉が「なんとかなるさ」。

たったこれだけのことで、脳内にはドーパミンという「やる気ホルモン」が出て、思考力や意欲が高まるのです。脳は意外と単純にできており、自分の言葉を信じる性質があるため「なんとかなるさ」と奮起するとい

に 肉を食べよう。

90歳、100歳を超えても元気な人には、肉好きな人が多くいます。牛肉や豚肉には、セロトニンの材料となる物質が含まれており、これが元気の素になるというわけです。もちろん、お肉のタンパク質は、筋肉や骨、血管などの材料にもなるため、健康な体づくりに欠かせません。お肉を食べないとタンパク質が不足し、筋肉量や骨密度が減り、転倒や骨折をしやすくなってしまうのです。

ぬ めるめの湯、浸かる時間は10分以内

高齢者の浴槽内での事故死は、交通事故死の2倍と言われます。とくに冬場は多いのですが、これは急激に温度が変化するため、冬裸になると寒さで血管が縮まり血圧は一気に上昇。ところが、浴槽に入ると体が温まって血管が拡張し血圧が一気に下がります。すると、脳内の血液が不足して貧血状態になり、意識が薄れ浴槽内で溺れてしまうというわけです。これを防ぐには、ぬるめのお湯に浸かることです。「熱いのが好き」と言う人は、最初は低めに設定し、入ってから追い炊きをして温度を上げるというでしょう。浸かる時間は長くても10分以内。できれば5分くらいにしましょう。ゆつくり少しずつ立ち上がることも大切です。

ね 眠れなかつたら寝なくていい。

高齢になればなるほど、深い睡眠が減り、熟睡できなくなります。高齢者には睡眠導入剤を服用している人が多数います。しかしこの薬は、寝つきをよくするためのものなので、夜中に目覚める人には効きません。さらには起き上がった際に、足がふらついて転倒・骨折最悪は寝たきりになるというケースも少なく

は 話したいことは遠慮せず。話せば気分も晴れてくる。

精神科医という職業柄、これまで多数の高齢者の話を聞いてきましたが、そこにはさまざまな「物語」があり、それが私の人間観や人生観につながっています。「私の話なんて面白くないでよ」と言う患者さん多いですが、とんでもない。どんな人のどんな話も、気づきや学びの種なのです。ですから、自信を持って自分の話をしましょう。嫌そうな顔をされたっていいじゃないですか。楽しそうに話せば相手も面白がってくれます。そうでない人には、無理につき合う必要はありません。話すほど仲良くなれるし、こちらの気分も晴れてきます。

み 見栄を張らない。あるもので生きる。

いままある能力を大事にする。いままあるもので生きる。この生き方をするときに大事なのが、見栄を張らないことです。たとえば、補助器具があれば歩ける人が「杖をつくのが格好悪い」とか「手押し車はみっともない」などと言って、歩くのをやめたら、途端に歩けなくなってしまうんです。これが80代の怖さです。「ない」ものを「ある」ように見せるのが見栄。80歳の壁を超えるには、「ない」ものは「ない」と認め、「ある」ものを大事にしながら生きるのがコツです。

ひ 病院は「かかりつけ医」を決めておく。

80代にとって病院は、遠ざけられない場所です。できるなら、かかりつけ医（主治医）を決めておきましょう。自宅に近い内科医（いわゆる町医者や訪問診療医）がお勧めです。大病院よりも臨床経験が豊富で、トータルな視点で健康を考える医師が多いからです。体のこと、体調のこと、家族のこと、何でも正直に話せば、それに応じたアドバイスをしてくれるでしょう。もちろん、町医者の中にも居丈高な人やソリが合わない人もいます。その場合はほかを探しましょう。

め 面倒なことをほど、面倒なことはほど、面倒なことはほど、面倒なことはほど。

嫌なことは我慢してやらなくていい、と話してきました。でも、それとは矛盾するかもしれないですが、面倒なことをほどやりがいがあ、面白かったりします。最初から「面倒だから嫌だ」と気が向かないならスルーする。「少し興味がある」というならやってみる。面白かつたらさらにやってみる。そうやって深入りするのはいいし、「やっぱ無理」とやめるのもいい。「まったくしょうがないなあ」と周囲の人が苦笑いしてくれたり、それは幸齢者冥利に尽きるというものです。

ま 学びをやめたら年寄いる。行動は学びの先生だ。

20歳であろうが80歳であろうが、学ぶこと

和田秀樹著「80歳の壁」(幻冬舎新書)より抜粋

*50音順に並べてみます。全部を実践することはありません。「やってみよう」と思うものが一つでも二つでもあれば試してみてください。

話題の本

健康長寿フェスタで特別講演を行う南雲吉則医師（ナグモクリニックス総院長）の近著「がんや老化を寄せ付けない方法」（春陽堂書店）が、話題を集めています。南雲医師は乳がんの専門医ですが、乳がん



の死亡率は、この30年間に3倍。がんの死亡率は、この30年間に2倍。なんと国民の2人に1人ががんになる時代になっていたのです。そこで南雲医師は「30年間で倍増したが

ん死亡率を、次の30年で半減させる」という目標を立て、「命の食事」活動を始めました。今回の著書では、①倍増したがん死亡率を半減させたい、②ビタミンDは何者か、③紫外線でビタミンDを増やす、④こんなにあつた紫外線・ビタミンDの効果、⑤日本のがん死亡率を半減させるプロジェクト。この5項目にわたって、わかりやすく書かれています。また、今回の健康長寿フェアでもこのテーマで講演されますので、ぜひご参加ください。

交流ロビー
ブース出展

10:20~16:00

健康食品、健康機器、
医療・介護・法律相談
書籍販売
入会受付

※マクロビ弁当
販売（お茶付）

交流ホール
特別企画

11:35~16:00

「Dr. 南雲のこれが本物だ！」

★ブチ講演

★じゃんけん大会

『プレゼント
あります』

中ホール

健康チェックコーナー

10:20~16:00

(健康チェック)

骨密度・肌年齢・

血管年齢・血圧・

ヘモグロビン・

ベジタブル・健康相談

(ブース出展) 健康機器体験



グランチア &
ミキファニットキッズ

全国大会やイギリス講演も!
がんを経験した仲間も挑戦中。

「元気100倶楽部公式ライン」

友だち募集中!

友だち登録で「健康情報」をGETしましょう

フェアの申し込みも
簡単!!こちらから
どうぞ

「元気100倶楽部」活動一覧 (2025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）(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 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合費：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
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

【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)

「元気100倶楽部 サークル活動」

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	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 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
スマホ相談会 (※)	毎月 水曜日(約1H) 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。