

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

第6回 健康長寿フェアを開催

元氣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)福岡市東区の九州大学医学部百年講堂で開催されました。今年で6回目のテーマは「次世代に繋ぐいのちの未来」生活習慣病を減らそう。予防医学に関する講演や、良質な睡眠を考える講演・座談会が行われたほか、初めてのライブコンサートやチャリティダンス、さらに毎回好評の健康チェックコーナー、健康食品・商品のブース出展など、盛りだくさんのフェアとなりました。(2、3、4面に関連記事・写真)

今日は本来なら原寛 しておりまして、代わりのご挨拶致します。原会長が日野原先生とのお出合いから始まり、を開催して今回で6回目を迎えています。今後「新老人の会」を経て「元氣100倶楽部」も健康と楽しい人生を

「睡眠」座談会や「予防医学」講演



大ホールでは、様々なテーマの医学講演や座談会を開催

へと続いてきました。今年以前から「2025年問題」といわれ、社会保障や医療・介護、土井病院院長

小柳 左門氏

九州賢人会議所では、高齢者が社会貢献できるように取り組んでいます。65歳以上でも

九州賢人会議所、九州賢人会議所会長の石原 進氏

【主催】元氣100倶楽部
【共催】一般社団法人九州賢人会議所・アクティブシニア交流会・NPO法人みらいあん
【特別協力】福岡市・命の食事
【協力】福岡県
【後援】RKB毎日放送

原寛会長(93歳)、逝去される



原 寛会長

今夏に体調を崩され、療養中だった原寛会長(93歳)が、10月16日逝去されました。原会長は原土井病院を開設して、長年にわたって高

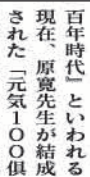
齢者医療に尽力されたのはもちろん、故・日野原重明先生との出会いを機に、「新老人の会」から「元氣100倶楽部」へと、健康長寿活動を25年間続けてこられました。その足

跡を振り返ると、果たされた功績は多大であり、敬愛する原会長を失ったことと会員一同大きな悲しみに包まれています。なお、当倶楽部では1月に原会長を追悼する「お別れの会」を計画しております。(内容は事務局より別途お知らせ致します)



田中 克尚氏
(福岡県保健医療
介護部長)

本日は、今週で退任される大曲昭恵副知事の代理として、メッセージを預かって参りました。福岡県では県民の健康推進のため、健



荒瀬 泰子氏
(福岡市副市長)

福岡市では、百歳になっても自分らしく健康に暮らしていける社会をつくらうと、2017年に「福岡100プロジェクト」を発足



荒瀬 泰子氏
(福岡市副市長)

福岡市では、百歳になっても自分らしく健康に暮らしていける社会をつくらうと、2017年に「福岡100プロジェクト」を発足

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。

ブース出展協賛・協力様 (出展並び順)

ご協力いただき有難うございました

企業名	企業名	企業名
1 アルフレッサヘルスケア株式会社 ・株式会社サンヘルス ・株式会社スリービー ・トイ・メディカル株式会社 ・バイオガイアジャパン株式会社	2 株式会社Ferment life 3 クロレラ工業株式会社 4 株式会社i・ライフソリューションズ 5 シャボン玉石けん株式会社 6 株式会社あじかん 7 海風診療所 8 株式会社アステオカルシン研究所	9 株式会社ビーアンドエス・コーポレーション 10 久光製薬株式会社 11 福岡100PARTNERS事務局 ・ロート製薬株式会社 ・雪印メグミルク株式会社 ・住友生命保険相互会社 ・鈴木楽器販売株式会社 12 福岡県高齢者地域包括ケア推進課 13 株式会社メルシー 14 株式会社ウェルネスエキスパート 15 株式会社ヘンミ企画
菊芋イヌリン・黒コウジ酢 たもぎ苺の力 しおナイン オイナイン 甘酒酵素水 KAKERU MIDORI アルカリ生天然水リセットタイム 無添加石けん ごぼう茶 嘱託産業医サービス、 オンライン診療サービス、 低GIスイーツ、発芽発酵玄米 骨ホルモン (若々しさを創出)	乳酸菌生成エキス【智通】(ちつう)、 ホタテ由来「プラズマローゲン」 ブテナロックメディカルソープ、エスカップ ～健康長寿のための情報をお届け～ 目の健康情報チェック 骨を強くしよう! In Bodyで自分の筋肉量を知ろう! 健康ハートモニカ、トーンチャイム、 音楽を楽しみながら健康を考えよう! 認知症相談会 エスコート・エイチ (フットケア機器) フレイル予防の健康テスト、足のセルフケア 仮眠まくら	



(海風診療所HPより)

日本の医療は、医療機器の普及、病床数の多さ、アクセスの良さ、皆保険制度など世界的に高く評価されています。しかし、平均寿命と健康寿命の差が依然として大きいことは重要な課題です。その背景要因を多角的に考察し、格差を縮小するための具体的な方策について、医師としての見解をお示します。

15年前から山口県周南市で、珍しい予防医療専門のクリニックを開業しています。遊びに行ける診療所として、1階がカフェ、2階が診療所、3階はフィットネスジム、心理カウンセリングルームとなっています。

日本の医療の現状は世界的に優れているのか? という点、医療機器の普及率は高く、国民皆保険制度によって低負担で受診できます。反面、平均寿命と健康寿命の差が10年ぐらいいく、特に福岡県はよくありません。

解決法の一つが予防医療の推進です。健康と病気の間には、長いグレーゾーンがあります。日本の医師はほぼ100%が病気を治す医師ですが、アメリカは20%が病気になるようにする仕事をしています。

老化は病気です。老けてきたな、ということから「未病診断」

日本の医療の現状と 予防医療推進の必要性

海風診療所院長 沼田 光生氏

理想の医療は、アメリカで動き始めている「患者」を中心とした「ヘルスプロモーション」です。医師、看護師、栄養士、トレーナー、心理カウンセラーなどが寄ったチームで、元気に生きていく、そんな医療を目指して頑張っています。

今の医療機関中心の医療制度では、患者が増え、医療費も増える一方で、国民皆保険制度が維持できなくなりつつあります。いま博多に分院をつくる計画中です。こちらでは単独ではなく、いろんな方たちとチームを組んで福岡の人たちを元気にしていきたいと思っています。



三好鉄生さんライブ



パワフルな歌唱で会場を盛り上げる三好さん

73歳、
パワフル熱唱

今回のゲスト歌手・
三好鉄生さんが、73歳

歌いながら、客席を回って会場の雰囲気は最高潮に。アンコールにも応えて、皆さんに元気を与えてくれた。

とは思えないパワフルな歌唱力で会場を盛り上げてくれた。

三好さんは北海道出身で、28歳の時、新人

老化を吹っ飛ばせドンドン



老化予防のノウハウを、わかりやすく
アドバイスする南雲吉則氏

見かけの若い人は健康だ——これからの病気にならないための提案をします。老け顔の人は心筋梗塞のリスクが57%、前頭部脱毛(禿げ)の人は40%それぞれ上昇します。さらに禿げの人は前立腺がんが39%、冠動脈疾患が516倍増加するとい

日本人は98%がビタミンD不足です。過度な紫外線対策はビタミンD不足を招き、死亡リスクが26%上昇します。

最後に、「今日は若返りになるための企画として、この方に来ていただきました」と、歌手の三好鉄生さんを呼び込みますと、三好さんが大きな拍手に迎えられて登場。「今日は朝3時に起きて、東京から飛行機に乗って来ました」と元気に挨拶し、ミニコンサートが始まりました。

南雲吉則氏 特別講演2題

今年8月で古希、70歳になりました。年間数億円の乳がんの手術をして、心筋梗塞のリスクが89%です。

老化の原因は精製した糖質です。避けるべき白物5品目が別表のとおりです。

老化の理由は精製した糖質です。避けるべき白物5品目が別表のとおりです。

白物5品目

- ① 白米
- ② パン
- ③ 麺
- ④ 小麦粉
- ⑤ 砂糖

がんの死亡率を下げるには日光によく当たり、サブリをのむ。



日本は直接税は下がっているが、社会保険料は6%から10%上がっています。もし保険料が4%下がったなら、給与所得者は毎月2万円増えます。でも誰も気づいていません。

では、なぜ保険料が勝手に上がっているのか? 国民一人当たりの医療費が35.88万円、国家予算の4割(46兆円)が国民医療費に消えているのです。どうすれば医療費の増加をストップさせられるのか?

アメリカでは100年前、肺がんの死者はほぼゼロでしたが、喫煙率が上がると25年後に肺がんの死亡率がトップになりました。その後、禁煙運動がスタートすると、25年後に死亡率は48%に下がりました。

そこで私は「命の食事」を提唱して、▽オメガ3脂肪酸(EPA・DHA)を摂る。▽白物5品目を避ける。▽炒めものはコンナツ、オリーブ油を使う。——ことなどを勧めています。また、乳製品の摂取は乳がんの発症リスクが低くなる可能性があります。

サブリ(ビタミンD含む)の摂取や有酸素運動などの組み合わせによって、がんの罹患率が最大61%減ったというデータがあります。皆さん今日から青魚を食べる(30分の軽い運動「日光に当たる」を実行してください。

こんなに簡単!! がんや老化を寄せ付けない方法

ナグモクリニック総院長 南雲 吉則氏

がんは早期発見、早期治療すればいいとされていますが、私は乳がんの手術をしないうちに「30分の軽い運動」「日光に当たる」を実行してください。

【南雲医師のマニフェスト】

- ▼保険でビタミンDの血液検査・処方
- ▼食品成分表示にビタミンDの記載義務
- ▼紫外線対策を止めよう



最年少2歳の可愛いキッズたち(本番)

講演が行われた大ホールの周りでは、健康チェックコーナーや、健康食品・商品ブースが展示され、講演の合間やお昼休み時間には、お目当てのコーナーに並んだり、ブースを見て回る人が多く見られました。皆さん、有意義な講演とアトラクションに、「元気をもらいました」と楽しい一日を過ごされました。



会場を元気にしてくれたチアダンスのメンバー(リハーサル)

大人気の健康チェックコーナー、健康食品・商品に注目



来場者の興味を集めた健康関連の展示ブース(下も)



健康長寿フェア会場スケッチ



血圧、血管年齢など人気の健康チェックコーナー(下も)



「チアダンス、三好さんの歌が楽しかった」「いいお話が聞けました」「食事の大切さ学びました」

講演に健康食品の紹介にと大忙しの南雲医師



南雲医師とのジャンケン大会に興じる来場者



会場入口に立てられた健康長寿フェア看板



(久留米大学HPより)

睡眠も予防医療の一つで、適切な睡眠によって健康になれるし、幸せになれるという話をします。平均寿命と健康寿命の差が大きいたという話がありまして、その差を縮める方法は食事、運動、禁煙、孤立しないなどの他に、十分な睡眠を確保することです。

睡眠の役割は、
▽心・脳・身体休養
▽ストレスの緩和
▽体温下降(脳のオーバーヒートを防ぐ)
▽エネルギーの保存
▽身体成長(成長ホルモン分泌)
▽免疫機能の増加(コロナワクチンの効果を高めるなど)
▽記憶の回復(学習・スポーツの練習の成果)
――などがあります。

心身の健康と睡眠 ～適切な睡眠が 健康・長寿や幸福を生む～

久留米大学学長 内村 直尚氏

睡眠も予防医療の一つで、適切な睡眠によって健康になれるし、幸せになれるという話をします。平均寿命と健康寿命の差が大きいたという話がありまして、その差を縮める方法は食事、運動、禁煙、孤立しないなどの他に、十分な睡眠を確保することです。

秋野 先ず小柳先生の日頃の睡眠状態を、内村先生に診断していただきます。

秋野 寝つきが悪い原因や、眠りを維持する方法は？

秋野 寝つきが悪い原因や、眠りを維持する方法は？

秋野 寝つきが悪い原因や、眠りを維持する方法は？

秋野 寝つきが悪い原因や、眠りを維持する方法は？

秋野 寝つきが悪い原因や、眠りを維持する方法は？

秋野 寝つきが悪い原因や、眠りを維持する方法は？

秋野 寝つきが悪い原因や、眠りを維持する方法は？

秋野 寝つきが悪い原因や、眠りを維持する方法は？

秋野 寝つきが悪い原因や、眠りを維持する方法は？

秋野 寝つきが悪い原因や、眠りを維持する方法は？

秋野 寝つきが悪い原因や、眠りを維持する方法は？

秋野 寝つきが悪い原因や、眠りを維持する方法は？

秋野 寝つきが悪い原因や、眠りを維持する方法は？

秋野 寝つきが悪い原因や、眠りを維持する方法は？

秋野 寝つきが悪い原因や、眠りを維持する方法は？

秋野 寝つきが悪い原因や、眠りを維持する方法は？

秋野 寝つきが悪い原因や、眠りを維持する方法は？

秋野 寝つきが悪い原因や、眠りを維持する方法は？

秋野 寝つきが悪い原因や、眠りを維持する方法は？

秋野 寝つきが悪い原因や、眠りを維持する方法は？

秋野 寝つきが悪い原因や、眠りを維持する方法は？

秋野 寝つきが悪い原因や、眠りを維持する方法は？

秋野 寝つきが悪い原因や、眠りを維持する方法は？

秋野 寝つきが悪い原因や、眠りを維持する方法は？

秋野 寝つきが悪い原因や、眠りを維持する方法は？

秋野 寝つきが悪い原因や、眠りを維持する方法は？

秋野 寝つきが悪い原因や、眠りを維持する方法は？

秋野 寝つきが悪い原因や、眠りを維持する方法は？

秋野 寝つきが悪い原因や、眠りを維持する方法は？

秋野 寝つきが悪い原因や、眠りを維持する方法は？

秋野 寝つきが悪い原因や、眠りを維持する方法は？

広告協賛団体様 (掲載順) ご協力いただき有難うございました

- | | | |
|-----------------------------|-------------------------|----------------------|
| 1 医療法人 博仁会
福岡リハビリテーション病院 | 11 株式会社ホームケアサービス | 21 ITヘルスケア株式会社 |
| 2 社会医療法人社団 池友会 福岡和白病院 | 12 株式会社エルエス | 22 ケイ・ファクトリーグループ |
| 3 医療法人 原三信病院 | 13 福岡医療関連協業組合 | 23 福岡住宅サービス有限会社 |
| 4 医療法人社団 正信会 水戸病院 | 14 株式会社カクイックス | 24 岡本綜合法律事務所 |
| 5 社会医療法人 青州会 | 15 株式会社ビーアンドエス・コーポレーション | 25 緒方会計グループ 緒方税理士事務所 |
| 6 社会医療法人 原土井病院 | 16 株式会社ミズ | 26 税理士法人エム・エイ・シー |
| 7 医療法人 聖恵会 福岡聖恵病院 | 17 株式会社内藤工務店 | 27 株式会社久原本家 |
| 8 医療法人社団 江頭会 さくら病院 | 18 株式会社筑紫不動産 | 28 丸三工業株式会社 |
| 9 医療法人美土里会 近藤内科クリニック | 19 株式会社アサヒホーム | 29 株式会社オンガエンジニアリング |
| 10 鮎川内科 | 20 株式会社ホゼナル | 30 株式会社セイル・オン |
| | | 31 天神養生処 |