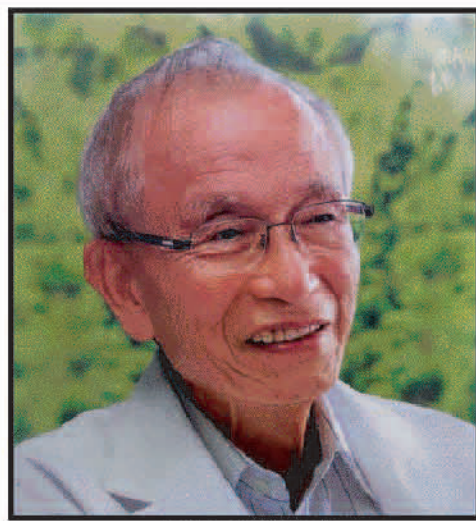


# 原寛会長追悼特集

発行: 元氣100倶楽部  
【養生サロン】(5月まで)  
〒810-0001  
福岡市中央区天神2丁目3-10  
天神ハイインクレスト1121号  
天神養生社内  
電話 092-406-6433  
(不在の場合092-691-6531)

## 原寛会長(93歳)を偲び最後のお別れ

元氣100倶楽部主催の「原寛会長お別れの会」が、1月11日(日)福岡市天神のホテルで開かれました。小柳左門副会長の挨拶のあと、出席者全員でこの遺影に黙祷を捧げました。続いて原会長からの動画メッセージがスクリーンに流れ、思い出の写真が紹介されました。その後、出席者を代表して「新老人の会」「元氣100倶楽部」「九州賢人会議所」などの7氏が、お別れの言葉を述べられ、全員で拝礼を行いました。会場には原会長の数多くの著書や写真が展示され、各席では会長の思い出話が絶えず、しめやかながら原会長のお人柄をなつかしむ雰囲気溢れた会となりました。(お別れの言葉は要旨/2/8面に関連記事・写真)



原寛会長のご遺影より

### 特別寄稿 原寛会長のご逝去を悼む



荒瀬 泰子 市長  
福岡市副市長

原寛会長は、予防医「100」と志を同じく療の推進や健康増進の取組などを長年にわたる進められ、特に健康長寿フェアをはじめとする元氣100倶楽部の継続的な活動は、福岡市が推進する「福岡」



「お別れの会」会場



小柳 左門副会長

まず小柳左門副会長「間にわたる健康長寿活動が「本日は寒い中、多動を振り返りますと感謝が集まり頂き感謝致し。追悼の気持ちを持ち込めて、先生の業績を称えたいと思

原寛、叔父上の原志免太郎両医師が目指した「医を通じて国を興す」という精神を受け継ぎ、「四百年続く原三信家の進取の気性で、健康長寿・フレイル(虚弱)予防に尽くしたい」と

寛会長の穏やかで誠実なお人柄は、周囲の方々に静かな安らぎと深い信頼をもたらし、多くの人々を前向きな気持ちへと導いてこられた。原寛会長の志を大切に、元氣100倶楽部の皆様とともに、人生100年時代を見

「原先生には、与えられた命をいかに社会に還元できるか、ということをお教へ頂きました。新老人の生きざしをお手本として」

「原先生からは人間性、先見性、優しさなどを学ばせて頂きました。先生がエスケーレターを使わず、軽やかに歩かれるお姿は今も忘れることができません」

「原先生は日頃から「予防を社会運動にしていく」と話しておられました。医師・国会議員として、引き続き実現に向けて努力してまいります」

「原先生にはいつも笑顔で接して頂きました。急なご逝去で淋しい気持ちですが、教えを守ってくださったお陰で86歳の今も元気に過ごしています」

### お別れの言葉を送られた方

- 小山和作先生 (【新老人の会】全国連絡会代表、熊本【新老人の会】会長、日赤熊本健康管理センター(名譽所長))
- 満上 泰弘 様 (【新老人の会】佐賀支部代表)
- 清久 欣洋 様 (NPO法人鹿児島新老人の会 理事長)
- 福井みどり 様 (一般社団法人ライフ・プランニングセンター健康教育サービスセンター副所長、【新老人の会】東京会員)
- 芦塚日出美 様 (一般社団法人九州賢人会議所 副会長、株式会社博多多元代表取締役社長)
- 秋野 公造 様 (医師、参議院議員)

- 後藤 祐樹 (福岡市福祉総務部長)
- |        |        |        |
|--------|--------|--------|
| 河川 満   | 戸井 澄子  | 荻原 善和  |
| 河原 紀美代 | 十時 忠秀  | 宮本 佳代  |
| 川原 敏明  | 中垣 純子  | 村上 元紀  |
| 岸 幹夫   | 中村 隆輔  | 本島 洋   |
| 木下 淑子  | 中谷 正紀  | 本松 重盛  |
| 清原 洋子  | 榎原 哲子  | 森 悦次郎  |
| 楠原 公規  | 成田 聖子  | 森 多佳子  |
| 久保 健二  | 西田 和也  | 諸富 一幸  |
| 黒木 尊子  | 西村 安弘  | 山口 嘉代子 |
| 黒木 鞠子  | 迫 香織   | 山村 より子 |
| 黒田 喜美子 | 長谷川 法世 | 山本 忠則  |
| 高口 貴子  | 長谷川 悦子 | 山本 忠則  |
| 古賀 建介  | 濱矢 欣洋  | 山本 忠則  |
| 古藤 久英  | 林 多佳子  | 吉開 忠彦  |
|        | 原田 則子  | 吉留 加代子 |
|        | 東 圭司   | 吉村 隆輔  |
|        |        | 渡辺 弘一  |

### お別れの会にご出席いただきました方々

(五十音順敬称略)

- |        |        |        |
|--------|--------|--------|
| 赤澤 宏一  | 小堀 雅子  | 平野 正子  |
| 秋野 公造  | 小柳 左門  | 福井 みどり |
| 芦塚 日出美 | 小山 和作  | 藤井 克己  |
| 安藤 文英  | 境 祐子   | 藤井 鉄夫  |
| 石井 宏治  | 佐々木 健一 | 逸見 和清  |
| 井手 和英  | 塩田 和代  | 前間 千秋  |
| 岩崎 充孝  | 末田 和代  | 牧原 啓子  |
| 宇田川 宣人 | 杉崎 里子  | 真子 定義  |
| 大石 敏子  | 関 壽雄   | 松尾 二三四 |
| 大野 憲俊  | 高瀬 玲子  | 松田 秀二郎 |
| 大村 亨   | 田中 克尚  | 丸山 孝一  |
| 岡部 重幸  | 田中 富美子 | 満生 弘子  |
| 於保 裕子  | 田中 正弘  | 三岡 相啓  |
| 梶原 昌幸  | 田中 征彦  | 三澤 博樹  |
| 兼川 早苗  | 鶴屋 力   | 溝上 泰弘  |
| 神屋 直邦  | 戸井 雅貴  | 溝部 大也  |
|        |        | 三次 文子  |

原寛会長 93年の足跡 (年表)

| 西暦   | 元号  | 年齢 | 主な歩みと活動歴   |
|------|-----|----|--|
| 2006 | 18  | 74 | 原土井病院院長職を退き、新老人の会活動に重点                               |
| 2004 | 16  | 72 | 九州支部「樹人千年の会」発足(3月)                                   |
| 2001 | 13  | 69 | 福岡で初の地方フォーラム(2月)<br>九州支部発足(全国第1号)<br>原寛先生が世話人代表に(9月) |
| 2000 | 12  | 68 | 「新老人の会」発足<br>日野原重明先生が会長に(9月)                         |
| 1999 | 3   | 59 | 父・實死去(96歳)。伯父・原志免太郎医師死去(108歳)                        |
| 1989 | 平成元 | 49 | 日野原重明先生が来院音楽療法研究会。初めての出会い                            |
| 1987 | 62  | 55 | 原土井病院の病床500に   |
| 1985 | 60  | 53 | 老人デイケア開始   |
| 1976 | 51  | 44 | 原看護専門学校設立。*1984年学校法人「原学園」に                           |
| 1974 | 49  | 42 | 長女・牧子誕生  |
| 1973 | 48  | 41 | 母・ヒデ死去(72歳)  |
| 1971 | 46  | 39 | 次男・康二誕生  |
| 1967 | 42  | 35 | 東区に原土井病院開設。同病院理事長。医学博士                               |
| 1966 | 41  | 34 | 長男・祐一誕生  |
| 1963 | 38  | 31 | 九州大学医学部卒業。同大インターン小堀禮子と結婚                             |
| 1959 | 34  | 27 | 九州大学医学部に入学(3年編入)                                     |
| 1945 | 20  | 13 | 福岡大空襲で小児科医院と自宅全焼(6月19日)<br>*旧制福岡中学1年                 |
| 1932 | 7   | 0  | 三男・寛誕生(5月28日)  |
| 1930 | 昭和5 |    | 父・原寛、天神(橋口町)に小児科医院開業                                 |
| 1919 | 大正8 |    | 佐野寛、九州帝国大学医学部在学中に、十三代原三信(崎次郎)の二女・ヒデと養子縁組             |

医学の道に目覚め 原土井病院を開設

大学(熊本)入学当初は医学の道に進む気持ちのなかった原会長ですが、原病院(南区若久)の開設事業に事務長役として携わったことから、父や兄たちと同じく医師になることを決意。26歳の時に九州大学医学部の三年に編入。卒業後に35歳で原土井病院を開設されました。



平成元年(1989)の音楽療法研究会に日野原重明先生が来院



現在も現役で活躍する原土井病院本館

原土井病院グループ 理念

博愛

日野原先生との出会い

原会長の後半の人生のターニングポイントになったのが、日野原重明先生(聖路加病院院長)との出会いでした。元号が昭和から平成に変わった1989年に、日野原先生から「そちらの病院、原土井で音楽療法の研究会をしたい」と突然電話があり、そこから交流が始まりました。



新老人の会「樹人千年の会」の植樹現場を訪ねた時の日野原先生と原寛会長(2004年9月26日)

以来、医療・看護面でアドバースを頂くなど親しくお付き合いを。京で新老人の会を立ち上げた日野原先生と原寛会長(2004年9月26日)の交流は、長年高齢者になり、自ら実践し先頭に立つて広めていくのが使命だ」と、翌年には九州支部設立から3年後、74歳の時に原土井病院の院長職を退き、新老人運動により重点を置き、日野原先生と一緒に活動が増えました。福岡市で毎年開く「支部フォーラム」には、日野原先生が飛行機で来て講演され、会場はいつも日野原ファンで満員でした。

「新老人の会九州支部」設立から3年後、74歳の時に原土井病院の院長職を退き、新老人運動により重点を置き、日野原先生と一緒に活動が増えました。福岡市で毎年開く「支部フォーラム」には、日野原先生が飛行機で来て講演され、会場はいつも日野原ファンで満員でした。



「新老人のすすめ」自費出版

いくつかの「使命だ」と、翌年には九州支部設立されました。

私の健康法とは

- 今の成人の病気は以下の三つにより起きますと考えます。
- ①食事のとり過ぎ：カロリーオーバー、食の種類と食べる順番・時間
  - ②運動不足：便利すぎて体を動かさない。高齢になると、体を使わないため「廃用症候群」になる。体を使わないと臓器は萎縮し弱ってくる不利用症になります。
  - ③睡眠：夜間の異常な明るさ、深夜テレビなどによるリズム障害と不眠、睡眠過剰による廃用

若い頃からの悪い生活習慣が中年になって、「不治の病」となり高齢で病気のため苦しみ、家族は大変な思いをしなければなりません。何とか治そうと医療側も努力しますが、治りにくく多くの病気を抱え最後まで延命をします。国・県・市だけでなく民間も含め、毎日の生活習慣が日本人に最も大切であることを理解させる努力が必要と考えます。

食べる順番を守る

- 一日3食  
朝食を抜くと血糖値が上がりがやすくなり基礎代謝が低下します。昼は4時間以上は空けて、夜は8時から9時までに食べ終わる、3~4時間空けて眠るようにしましょう。食べてすぐ寝ると成長ホルモンの分泌が抑えられ、代謝を妨げてしまいます。
- 食事は1汁3菜の和食で  
洋食、中華は週に2~3回に抑え、白米を食べる時は納豆と一緒に摂るようにしましょう。
- 野菜→みそ汁→主菜→ご飯の順で  
食後の血糖値上昇を抑える効果があります。
- 腹八分目で長寿遺伝子のスイッチを“オン”に  
腹八分目の目安として、ご飯は茶碗1杯、主菜は1品で、魚であれば手に乗るくらい(80~100g)。卵は1個、豆腐は半丁、副菜は2品で1品は必ず野菜に。野菜は加熱したものであれば攪りこぶしほど、生であれば両手盛りです。

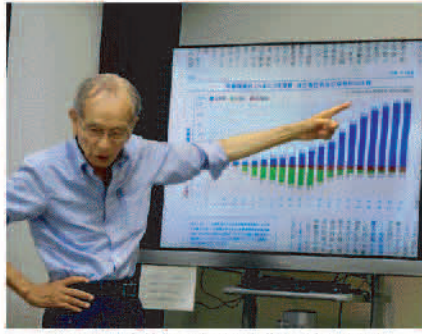
私の一日のスケジュール(基本)

|       |                                |
|-------|--------------------------------|
| 5時前   | 起床                             |
| 5:23  | JR(博多駅発)                       |
| 33    | *(早駅到着)<br>タクシーまたは途中まで歩く       |
| 6時前   | 原土井病院到着<br>部屋で新聞を読む(日刊紙8/業界紙2) |
| 6:30  | 食堂で朝食。食後、院内を巡回                 |
| 7:30  | ボランティア会議などに出席                  |
| 8:10  | 医局で業務報告会に出席                    |
| 30    | 始業。院内各部署の用事。面会。来客対応など          |
| 11:40 | 食堂で昼食                          |
| 12:00 | 医局でTVニュースを観る<br>医師らと懇談         |
| 午後    | 院内外で面会や所用。講演など                 |
| 夕方    | 地下鉄で薬院大通駅下車、帰宅                 |
| 18:30 | 夕食。新聞や読書など                     |
| 23時頃  | 就寝                             |





2010.6 オーストラリア講演会ツアーにて



2018.7 高齢化に伴う医療費の増加を説明



2015.6 日野原重明特別講演会 (日野原先生と)



2015.6 日野原重明特別講演会



2024.10 「健康長寿フェア2024」にて(スタッフ集合写真)



2024.10「健康長寿フェア2024」にて

### よみがえる原寛会長の思い出の数々

2013・1「新老人の会」福岡支部  
新年会にて(法被を着て)



2007.11 九州支部の活動に日野原先生より表彰状をいただきました



2001.9 熱い思いを胸に「新老人の会」九州支部発足の記念写真



2022.5 講演後、控え室で談笑する (左から) 原会長、丸山弁護士、南雲医師

### 忘れられない笑顔 いつまでも心の中に



2023.10 「90代元気サミット」にて



2023.10 本番前、控え室で談笑する登壇者の方々(左から) 松尾・九州賢人会議所会長、原会長、荒瀬副市長、大曲副知事



2018.4 能古博物館にてお花見



2022.5 現役90代が集まったのトークに盛んな拍手が送られた元気サミット

福岡市内のホテルで約100名が出席して開かれた  
原寛会長お別れの会



# 会場いっぱいには原会長のご逝去を惜しむ声と涙…



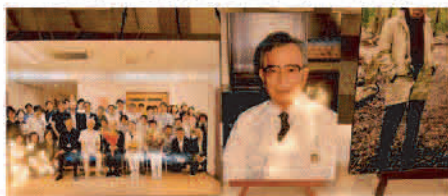
祭壇に飾られた原会長のご遺影パネルと供花



スクリーンに流された動画の様子



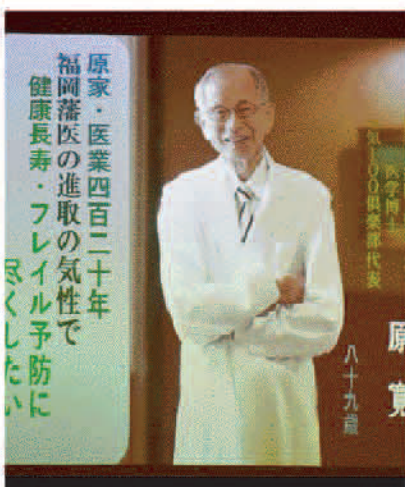
「元気100倶楽部」立ち上げの時のビデオ動画



会場に展示された原会長のパネル写真と著書



原会長とお別れに多くの方が出席された会場



動画で生活習慣の大切さを語られる原会長



原会長ゆかりの展示物を熱心にご覧になる方々



祭壇に手を合わせて原会長のご冥福を祈る方々(左右も)



# 追悼メッセージ

順不同

私は小学校の頃、学 二代に亘り私の命を支 校の階段から転落し死 えて戴いたご恩は決し 地をさまいから転落し死 えて戴いたご恩は決し 地をさまいから転落し死 えて戴いたご恩は決し

原寛先生のお父様、實 せん。 安らかなお眠りを祈 先生の手当てで生を得 ことが出来ました。 つております。

そのお子様の寛先生 からは元氣100の会 での長寿を支えて戴 いておりました。親子 見性、深い愛情、いつも

五十余年に亘り様々な教えを頂いた原先 生のご逝去を悼み、小生を病院長に迎へて 下さりし原寛先生との最後の別れ(連作短歌)

あゝつひに逝きたまひけり ひとすぢに世のため尽しし一世を終えて 身の上はあとに回して この今になすべきことを求めたまひき

次々とアイデア出して進みゆき 常に明るき師の君なりき 師の君と出會ひて送りし五十年を ふりかへりみてただ有難し

(本会副会長) 小柳 左門

原先生がこの世にい らつしやらないとは、 とても信じがたい…… 哀しい。

ガーデンパレスでの 例会の時は、細身の長 身をちゃんと伸ばされ、 始めの御挨拶を簡潔に おっしゃっていたお姿

はとても印象深いもの がありました。 長い間、「新老人の 会」そして「元氣100 倶楽部」の発展のた めに尽力してくださり、 深く感謝申し上げます。 ものです。

黒木 鞠子

ニコニコ顔で優しく接 していただき、ご指導 に深く感謝いたします。 神屋 直邦

優しくて男気のある 原寛先生、在りし日の お姿を思い出します。 涙があふれてすみません。 生活習慣を改め命が 尽きるまで薬に頼らな い健康生活を送れるよ うに心がけます。 西村 安弘

原寛会長には202 3年3月のASK(テ クタイプシニア交流会) の定例会にて、「元氣

に、いつも笑顔で洗刷 と生きます。天国から 微笑みながら見ていて ください。 黒木 鞠子

原先生の功績を讃 えるとともに心よりご 冥福をお祈り申し上げ ます。

原寛会長には202 3年3月のASK(テ クタイプシニア交流会) の定例会にて、「元氣



「まだまだ100歳まで働かせていただきます」と元氣に語る原寛会長(2022年5月)

100歳への挑戦」 90歳医師の「令和養生 訓」という講演をい ただき、元氣100俱 楽部の紹介をうけて、 当会との活動提携と、 私を含む希望者の参加 をお願いしてお世話に なってまいりました。偉大 な先生であるにも関わ らず大変ご温厚で、人 当たりが柔らかな方で した。

原会長と日野原先生 事務局として二十年 も目に浮かびます。 私の務めが少しでも お力添えとなっていた のであれば、これに勝 たないと思いません。 半年近く経った今 も、私の中では「原口 ス」が続いています。 本島 洋

原先生、本当に有 難うございました。厚 く御礼申し上げます。 ご冥福を心からお祈り 申し上げます。 逸見 和清

原先生の御逝去に心 より御冥福をお祈りい たします。90歳を過ぎ ても色々な活動をされ、 私達に新しいシニア像 を見せていただきました。 福岡大空襲を経験さ れ、戦争は二度と起こ してはならないと話さ れていたお姿が、今も 目に残っています。 元氣100倶楽部」 の現地を見たのは20 10年7月でした。 そこには2004年 春、日野原重明先生、

原会長との出合いは、 私が1997年に「福 祉ジャーナル」を立ち 上げ、情報新聞発行と 介護保険制度の勉強会 を開いていた時期に、 おいで頂いたのが初め でした。以来、会報新聞 発行と会長の出版のお 志免太郎先生(108歳) を超えられると考えて いました。昨年9月中 旬、原土井病院にお見 えました。 高口 貴子

原会長と先頭 を走られる原会長の後 を追いかけてきました。 14歳年上とは思えな い会長の方々と、日々 の勉強熱心さに、いつ も驚かされてきました。 この分だと日野原先生 (105歳)、伯父の原 志免太郎先生(108歳) を超えられると考えて いました。昨年9月中 旬、原土井病院にお見 えました。 大石 敏子 林 多佳子 境 暁子

原会長を始めとする 会員が植えたサクラ、 ツバキ、タイサンボク などが、元からあった マツやスギ、モウソウ チクの成長や侵入に耐 え、頑張つて成長して いました。 この間の面倒な管理 は会員の有吉秀樹、戸 井雅貴さんが密かに担 っていました。 残念ながら日野原先 生の文化勲章受賞記念 樹のサクラは枯死しま したが、日野原先生、 原先生お手植えのアラ カシは自然環境に適応 し見事に育つており、 名札を付けて先生が愛 された名子の山のシン ボルツリーとしたいと 思っています。 養原 善和

原会長と先頭 を走られる原会長の後 を追いかけてきました。 14歳年上とは思えな い会長の方々と、日々 の勉強熱心さに、いつ も驚かされてきました。 この分だと日野原先生 (105歳)、伯父の原 志免太郎先生(108歳) を超えられると考えて いました。昨年9月中 旬、原土井病院にお見 えました。 大石 敏子 林 多佳子 境 暁子

# 原会長ありがとうございました。ご冥福をお祈り致します。

百歳まで働くと言わ れていた原寛先生…… 残念です。安らかにお 休みください。 九州賢人会議所健康 部会に入会したのが11 年前の原先生との出會 いです。健康に関する 医学的知識を多く原先 生から御指導いただき ました。 食事については、納 豆、生卵、野菜を中心 に腹八分の食事。睡眠 は8時間のうつ伏せ寝。 運動は車を使わず歩く こと。エレベーターに 乗らず階段を使用する こと。呼吸法、睡眠時 間、運動時間は人間に 平等に与えられている こと。正しい生活習慣 を守ることで健康寿命 は維持できること。 特に、私はうつ伏せ 寝を実行することで、 空気中の酸素を多く取 り込み、全身の細胞に 酸素と栄養を届けるこ とが可能となり健康寿 命が延びました。

原先生、本当に有 難うございました。厚 く御礼申し上げます。 ご冥福を心からお祈り 申し上げます。 逸見 和清

原先生の御逝去に心 より御冥福をお祈りい たします。90歳を過ぎ ても色々な活動をされ、 私達に新しいシニア像 を見せていただきました。 福岡大空襲を経験さ れ、戦争は二度と起こ してはならないと話さ れていたお姿が、今も 目に残っています。 元氣100倶楽部」 の現地を見たのは20 10年7月でした。 そこには2004年 春、日野原重明先生、

原会長との出合いは、 私が1997年に「福 祉ジャーナル」を立ち 上げ、情報新聞発行と 介護保険制度の勉強会 を開いていた時期に、 おいで頂いたのが初め でした。以来、会報新聞 発行と会長の出版のお 志免太郎先生(108歳) を超えられると考えて いました。昨年9月中 旬、原土井病院にお見 えました。 高口 貴子

原会長と先頭 を走られる原会長の後 を追いかけてきました。 14歳年上とは思えな い会長の方々と、日々 の勉強熱心さに、いつ も驚かされてきました。 この分だと日野原先生 (105歳)、伯父の原 志免太郎先生(108歳) を超えられると考えて いました。昨年9月中 旬、原土井病院にお見 えました。 大石 敏子 林 多佳子 境 暁子

原会長を始めとする 会員が植えたサクラ、 ツバキ、タイサンボク などが、元からあった マツやスギ、モウソウ チクの成長や侵入に耐 え、頑張つて成長して いました。 この間の面倒な管理 は会員の有吉秀樹、戸 井雅貴さんが密かに担 っていました。 残念ながら日野原先 生の文化勲章受賞記念 樹のサクラは枯死しま したが、日野原先生、 原先生お手植えのアラ カシは自然環境に適応 し見事に育つており、 名札を付けて先生が愛 された名子の山のシン ボルツリーとしたいと 思っています。 養原 善和

原会長と先頭 を走られる原会長の後 を追いかけてきました。 14歳年上とは思えな い会長の方々と、日々 の勉強熱心さに、いつ も驚かされてきました。 この分だと日野原先生 (105歳)、伯父の原 志免太郎先生(108歳) を超えられると考えて いました。昨年9月中 旬、原土井病院にお見 えました。 大石 敏子 林 多佳子 境 暁子

編集工房 福祉ジャーナル

代表 本島 洋

NAGUMO CLINIC FUKUOKA

ナガモクリニック 総院長 南雲吉則

〒810-0041 福岡市中央区大濠3-1-1 電話:092-271-477

溝上薬局

株式会社ミズ

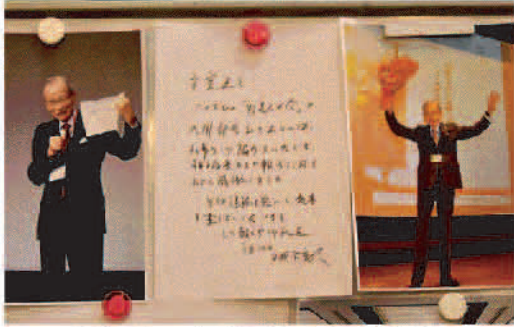
〒840-0054 福岡市南区大濠1-1-11

株式会社内藤工務店

代表取締役 青池 美和

福岡市中央区港二丁目五番八号

追悼メッセージ



順不同

お別れの会での「原寛会長思い出の写真集」より

私の父精彌とのご交誼を引き継ぎ、27年間におたり様々な局面でご指導を頂きました。非営利団体「曾田豊二記念養生訓の里ネットワーク」会長としてその方向性等についてご指南を拝受、その永遠の不在は誠に心細いものがありますが、頂いたご縁をしっかり守ってゆくべき、と改めて決意を固めております。心よりの感謝を込めて。合掌

安藤 文英

いつも颯爽としておられた原寛先生、健康寿命を延ばすための食事、運動、社会参加のご指導をいただきました。岩崎 充孝

病気がちになる年輩者に向けて、未病の重要性について、普及努力されました。無私の闘争であられました。ありがとうございます。岩崎 充孝

現役の心意気を教えていただき、私も原先生のように最後まで「一へ」のチャレンジをして命を全ういたしました。ありがとうございます。菅塚 日出美

原会長、永い間九州賢人会議所、元氣100倶楽部でのご活躍大変お世話になりました。90歳過ぎてても長身で背すじまっすぐした姿は忘れられません。健康長寿フェアで原会長と一緒に撮影していただいた写真が良き思い出となりました。原会長は養生訓の教えを守って、現在81歳ですが、人生百年時代を元気で生きていきます。原先生ありがとうございます。横原 昌幸

原会長のご逝去を悼み、心より哀悼の意を表します。健康長寿フェア2022「90代元氣サミット」にて、96歳の父行上にて、登壇の機会をお与えくださいました。控室で緊張していた父の姿は今も忘れられませんが、あの舞台は父にとって最後の晴れ舞台となりました。深く感謝を受けさせていただきます。謝申し上げます。塩田 和代

原先生はいつもニコニコされて、私達に毎日を健康で過ごすための方法を、丁寧に指導くださいました。毎日の運動、毎日の食事、毎日の睡眠についても自分がお示しになりながら、分かりやすく説明してくださり、そのお優しき心にも感謝を受けております。原会長、日野原重明先生との出会いを機に、健康長寿への情熱を生涯注がれました。「元氣100倶楽部」に込められた「人は必ず元氣になれる」という信念は、今も私の心に温かく灯り続けています。出会いと導きに深く感謝し、その尊い志を次代へ確かに受け継いでまいります。謹んでご冥福をお祈りいたします。井手 和英

原先生のご冥福をお祈り致します。私が高齢になっても働き続け居りましたので、先生は時々お声をかけて下さり楽しいお話をさせて頂き、思い出は尽きません。宮若市で畑をして居りますので、先生と御一緒に美しい森や水辺を歩きましたお話を元気で軽やかなお姿が目に見えます。私も本年90歳、先生

原会長、日野原重明先生との出会いを機に、健康長寿への情熱を生涯注がれました。「元氣100倶楽部」に込められた「人は必ず元氣になれる」という信念は、今も私の心に温かく灯り続けています。出会いと導きに深く感謝し、その尊い志を次代へ確かに受け継いでまいります。謹んでご冥福をお祈りいたします。牧原 啓子

原会長、百歳までと期待していましたが……。ASK(アスク)ティフシニア研究会を通じ、出会えたことは非常に幸運でした。今後は原先生の生き方を参考に生きていきたいと思っております。末田 和代

原寛先生には、九州大学の先輩として可愛がって頂きました。新老人の会では、櫻の木を二本植えて頂き、その成長を楽しみに致しております。特に元氣100倶楽部においては、常に明るい笑顔で接して頂き、今もその面影を忘れることが出来ません。突然、先生の訃報に接し驚きました。先生の安らかな平安をお祈り申し上げます。合掌 丸山 孝一

原寛先生のお人柄にふれて、たくさんのお話を頂き、ありがとうございます。一人が人であるために健康の大切さ、ありがたさを、自身の実績功績の中でお伝え下さった事を、ありがたく感謝でいっぱいです。「命は、父母より、天地より預かって居るもので大切にしなければならぬ」…心の芯に刺さるお言葉の数々に愛に満ち溢れたお人柄のお姿が、晩の裏にいつまでも生き続ける事と思えます。先生のお示しされた道を、これからは先生の教えを胸に人生を大切にしていきたいと思っております。ありがとうございます。感謝 諸富 一幸

福岡に長く住んでおり、原先生のご高名はいつも聞いておりましたが、お会いしたのは、コロナ明けのセミナーでした。いつも笑顔で健康のことを語られていたお姿は今も心に残っています。最後のメッセージも私達の健康に立ち寄ってください。福井 みどり

昨年10月に原先生がご逝去されたことを知り、心から驚き、深い悲しみに包まれました。東京の際には手土産を持って私どもの事務所に立ち寄ってください。渡辺 弘一

能古博物館の件ではいろいろと御指導いただき、ほんとうにありがとうございました。どうぞよろしくお願いいたします。吉開 忠彦

十五名の世話人で運営しています。日野原総会長が亡くなられた後全国的には衰退しましたが熊本ではがんばっていらっしゃいます。お聞きするところ福岡高校の大先輩であられるとこのように感じます。原会長の意思を継がれ活躍をお祈りいたします。吉開 忠彦

私が元氣100倶楽部に入会して、一番嬉しかったことは、原先生の近くに行けたことです。一度お会いしてお話ししたかったという思いでいっぱいです。今、天国で日野原先生とどんなお話をされているのでしょうか。お二人が笑顔で私たちを見守ってくださっているように思っています。原先生、長い間本当にありがとうございました。福井 みどり

原先生は元氣100倶楽部の会長として、食事や運動に常に気を配っておられました。日野原先生よりも長生きされるだろうと信じておりました。もう一度お会いしてお話ししたかったという思いでいっぱいです。今、天国で日野原先生とどんなお話をされているのでしょうか。お二人が笑顔で私たちを見守ってくださっているように思っています。原先生、長い間本当にありがとうございました。福井 みどり

原先生は元氣100倶楽部の会長として、食事や運動に常に気を配っておられました。日野原先生よりも長生きされるだろうと信じておりました。もう一度お会いしてお話ししたかったという思いでいっぱいです。今、天国で日野原先生とどんなお話をされているのでしょうか。お二人が笑顔で私たちを見守ってくださっているように思っています。原先生、長い間本当にありがとうございました。福井 みどり

出会いとお導きに感謝／颯爽としたお姿、今も心に

原先生のご冥福をお祈り致します。私が高齢になっても働き続け居りましたので、先生は時々お声をかけて下さり楽しいお話をさせて頂き、思い出は尽きません。宮若市で畑をして居りますので、先生と御一緒に美しい森や水辺を歩きましたお話を元気で軽やかなお姿が目に見えます。私も本年90歳、先生

原先生はいつもニコニコされて、私達に毎日を健康で過ごすための方法を、丁寧に指導くださいました。毎日の運動、毎日の食事、毎日の睡眠についても自分がお示しになりながら、分かりやすく説明してくださり、そのお優しき心にも感謝を受けております。原会長、日野原重明先生との出会いを機に、健康長寿への情熱を生涯注がれました。「元氣100倶楽部」に込められた「人は必ず元氣になれる」という信念は、今も私の心に温かく灯り続けています。出会いと導きに深く感謝し、その尊い志を次代へ確かに受け継いでまいります。謹んでご冥福をお祈りいたします。井手 和英

原先生のご冥福をお祈り致します。私が高齢になっても働き続け居りましたので、先生は時々お声をかけて下さり楽しいお話をさせて頂き、思い出は尽きません。宮若市で畑をして居りますので、先生と御一緒に美しい森や水辺を歩きましたお話を元気で軽やかなお姿が目に見えます。私も本年90歳、先生

原先生はいつもニコニコされて、私達に毎日を健康で過ごすための方法を、丁寧に指導くださいました。毎日の運動、毎日の食事、毎日の睡眠についても自分がお示しになりながら、分かりやすく説明してくださり、そのお優しき心にも感謝を受けております。原会長、日野原重明先生との出会いを機に、健康長寿への情熱を生涯注がれました。「元氣100倶楽部」に込められた「人は必ず元氣になれる」という信念は、今も私の心に温かく灯り続けています。出会いと導きに深く感謝し、その尊い志を次代へ確かに受け継いでまいります。謹んでご冥福をお祈りいたします。井手 和英



元氣100倶楽部リーフレットより

原会長、永い間九州賢人会議所、元氣100倶楽部でのご活躍大変お世話になりました。90歳過ぎてても長身で背すじまっすぐした姿は忘れられません。健康長寿フェアで原会長と一緒に撮影していただいた写真が良き思い出となりました。原会長は養生訓の教えを守って、現在81歳ですが、人生百年時代を元気で生きていきます。原先生ありがとうございます。横原 昌幸

原先生はいつもニコニコされて、私達に毎日を健康で過ごすための方法を、丁寧に指導くださいました。毎日の運動、毎日の食事、毎日の睡眠についても自分がお示しになりながら、分かりやすく説明してくださり、そのお優しき心にも感謝を受けております。原会長、日野原重明先生との出会いを機に、健康長寿への情熱を生涯注がれました。「元氣100倶楽部」に込められた「人は必ず元氣になれる」という信念は、今も私の心に温かく灯り続けています。出会いと導きに深く感謝し、その尊い志を次代へ確かに受け継いでまいります。謹んでご冥福をお祈りいたします。井手 和英

原先生のご冥福をお祈り致します。私が高齢になっても働き続け居りましたので、先生は時々お声をかけて下さり楽しいお話をさせて頂き、思い出は尽きません。宮若市で畑をして居りますので、先生と御一緒に美しい森や水辺を歩きましたお話を元気で軽やかなお姿が目に見えます。私も本年90歳、先生

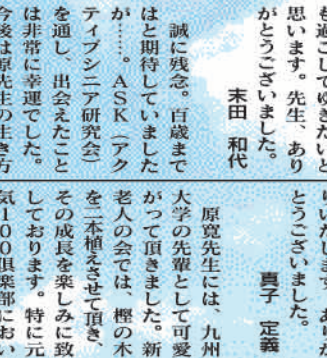
原先生はいつもニコニコされて、私達に毎日を健康で過ごすための方法を、丁寧に指導くださいました。毎日の運動、毎日の食事、毎日の睡眠についても自分がお示しになりながら、分かりやすく説明してくださり、そのお優しき心にも感謝を受けております。原会長、日野原重明先生との出会いを機に、健康長寿への情熱を生涯注がれました。「元氣100倶楽部」に込められた「人は必ず元氣になれる」という信念は、今も私の心に温かく灯り続けています。出会いと導きに深く感謝し、その尊い志を次代へ確かに受け継いでまいります。謹んでご冥福をお祈りいたします。井手 和英

原先生のご冥福をお祈り致します。私が高齢になっても働き続け居りましたので、先生は時々お声をかけて下さり楽しいお話をさせて頂き、思い出は尽きません。宮若市で畑をして居りますので、先生と御一緒に美しい森や水辺を歩きましたお話を元気で軽やかなお姿が目に見えます。私も本年90歳、先生

原先生はいつもニコニコされて、私達に毎日を健康で過ごすための方法を、丁寧に指導くださいました。毎日の運動、毎日の食事、毎日の睡眠についても自分がお示しになりながら、分かりやすく説明してくださり、そのお優しき心にも感謝を受けております。原会長、日野原重明先生との出会いを機に、健康長寿への情熱を生涯注がれました。「元氣100倶楽部」に込められた「人は必ず元氣になれる」という信念は、今も私の心に温かく灯り続けています。出会いと導きに深く感謝し、その尊い志を次代へ確かに受け継いでまいります。謹んでご冥福をお祈りいたします。井手 和英

原先生のご冥福をお祈り致します。私が高齢になっても働き続け居りましたので、先生は時々お声をかけて下さり楽しいお話をさせて頂き、思い出は尽きません。宮若市で畑をして居りますので、先生と御一緒に美しい森や水辺を歩きましたお話を元気で軽やかなお姿が目に見えます。私も本年90歳、先生

原先生はいつもニコニコされて、私達に毎日を健康で過ごすための方法を、丁寧に指導くださいました。毎日の運動、毎日の食事、毎日の睡眠についても自分がお示しになりながら、分かりやすく説明してくださり、そのお優しき心にも感謝を受けております。原会長、日野原重明先生との出会いを機に、健康長寿への情熱を生涯注がれました。「元氣100倶楽部」に込められた「人は必ず元氣になれる」という信念は、今も私の心に温かく灯り続けています。出会いと導きに深く感謝し、その尊い志を次代へ確かに受け継いでまいります。謹んでご冥福をお祈りいたします。井手 和英



原会長がお得意だった年上げ(おすすめ下半身運動より)

椅子を使って片足で立ち太ももに負荷をかける

私の心に残っています。原会長のご冥福をお祈りいたします。ありがとうございます。西田 和也

原寛先生には、九州大学の先輩として可愛がって頂きました。新老人の会では、櫻の木を二本植えて頂き、その成長を楽しみに致しております。特に元氣100倶楽部においては、常に明るい笑顔で接して頂き、今もその面影を忘れることが出来ません。突然、先生の訃報に接し驚きました。先生の安らかな平安をお祈り申し上げます。合掌 丸山 孝一

原寛先生のお人柄にふれて、たくさんのお話を頂き、ありがとうございます。一人が人であるために健康の大切さ、ありがたさを、自身の実績功績の中でお伝え下さった事を、ありがたく感謝でいっぱいです。「命は、父母より、天地より預かって居るもので大切にしなければならぬ」…心の芯に刺さるお言葉の数々に愛に満ち溢れたお人柄のお姿が、晩の裏にいつまでも生き続ける事と思えます。先生のお示しされた道を、これからは先生の教えを胸に人生を大切にしていきたいと思っております。ありがとうございます。感謝 諸富 一幸

福岡に長く住んでおり、原先生のご高名はいつも聞いておりましたが、お会いしたのは、コロナ明けのセミナーでした。いつも笑顔で健康のことを語られていたお姿は今も心に残っています。最後のメッセージも私達の健康に立ち寄ってください。福井 みどり

昨年10月に原先生がご逝去されたことを知り、心から驚き、深い悲しみに包まれました。東京の際には手土産を持って私どもの事務所に立ち寄ってください。渡辺 弘一

能古博物館の件ではいろいろと御指導いただき、ほんとうにありがとうございました。どうぞよろしくお願いいたします。吉開 忠彦

十五名の世話人で運営しています。日野原総会長が亡くなられた後全国的には衰退しましたが熊本ではがんばっていらっしゃいます。お聞きするところ福岡高校の大先輩であられるとこのように感じます。原会長の意思を継がれ活躍をお祈りいたします。吉開 忠彦

私が元氣100倶楽部に入会して、一番嬉しかったことは、原先生の近くに行けたことです。一度お会いしてお話ししたかったという思いでいっぱいです。今、天国で日野原先生とどんなお話をされているのでしょうか。お二人が笑顔で私たちを見守ってくださっているように思っています。原先生、長い間本当にありがとうございました。福井 みどり

原先生は元氣100倶楽部の会長として、食事や運動に常に気を配っておられました。日野原先生よりも長生きされるだろうと信じておりました。もう一度お会いしてお話ししたかったという思いでいっぱいです。今、天国で日野原先生とどんなお話をされているのでしょうか。お二人が笑顔で私たちを見守ってくださっているように思っています。原先生、長い間本当にありがとうございました。福井 みどり

原会長の教えを守って、人生百年時代を元気に生きていきます

中でお伝え下さった事を、ありがたく感謝でいっぱいです。「命は、父母より、天地より預かって居るもので大切にしなければならぬ」…心の芯に刺さるお言葉の数々に愛に満ち溢れたお人柄のお姿が、晩の裏にいつまでも生き続ける事と思えます。先生のお示しされた道を、これからは先生の教えを胸に人生を大切にしていきたいと思っております。ありがとうございます。感謝 諸富 一幸

福岡に長く住んでおり、原先生のご高名はいつも聞いておりましたが、お会いしたのは、コロナ明けのセミナーでした。いつも笑顔で健康のことを語られていたお姿は今も心に残っています。最後のメッセージも私達の健康に立ち寄ってください。福井 みどり

昨年10月に原先生がご逝去されたことを知り、心から驚き、深い悲しみに包まれました。東京の際には手土産を持って私どもの事務所に立ち寄ってください。渡辺 弘一

能古博物館の件ではいろいろと御指導いただき、ほんとうにありがとうございました。どうぞよろしくお願いいたします。吉開 忠彦

十五名の世話人で運営しています。日野原総会長が亡くなられた後全国的には衰退しましたが熊本ではがんばっていらっしゃいます。お聞きするところ福岡高校の大先輩であられるとこのように感じます。原会長の意思を継がれ活躍をお祈りいたします。吉開 忠彦

私が元氣100倶楽部に入会して、一番嬉しかったことは、原先生の近くに行けたことです。一度お会いしてお話ししたかったという思いでいっぱいです。今、天国で日野原先生とどんなお話をされているのでしょうか。お二人が笑顔で私たちを見守ってくださっているように思っています。原先生、長い間本当にありがとうございました。福井 みどり

原先生は元氣100倶楽部の会長として、食事や運動に常に気を配っておられました。日野原先生よりも長生きされるだろうと信じておりました。もう一度お会いしてお話ししたかったという思いでいっぱいです。今、天国で日野原先生とどんなお話をされているのでしょうか。お二人が笑顔で私たちを見守ってくださっているように思っています。原先生、長い間本当にありがとうございました。福井 みどり

### 「現代養生学」を日本の医学の主流に

私は長年「病気を治す」ことより、「病気にならない」「病気を起こさせない」ことが本来の医学ではないか、と考えてきました。生活習慣の大切さを説いた貝原益軒の「養生訓」は、300年の時を経て現代に通じるポイントがたくさんあって、私流の呼び方ですが「養生学」を現代医療の主流にしていこうと考えています。

### 【高齢者用の総合診療科の設置】

高齢者の場合は年齢、性別、食生活、社会的行動など、人それぞれです。しかも高齢者は一臓器のみの疾患は少なく、多臓器・全身に関わる病気の場合が大半です。そんな高齢者に対し、平均値を一律に当てはめる病气判定は不適切です。高齢者に対しては「総合診療科」をつくって、体の老化度と心のバランスを配慮しながら、益軒流の「養生学」を取り入れた養生学医療を行う方が、その人の「生活の質」を高めるうえでも望ましいと思います。

### 【治療から予防へのシフトチェンジ】

高度医療の進歩によって、これまでは回復が見込めなかった病气も克服できるようになりました。ただ医療費も高額なものになり、日本の医療費を押し上げる第一の要因になっています。多くの高齢者が健康を維持し治療の頻度が低くなれば、医療費を含む社会保障費の抑制が可能で、「病气治療」から「病气予防」へシフトすることが、今後の医療のあり方だと考えます。

### 【予防健診に健康保険を適用】

病气治療に関する各種検査(エコー、心電図、CT、MRIなど)は、健康保険で受けられますが、予防についてはすべて個人負担となってしまいます。このような規制を撤廃して、健康維持や管理目的での予防健診は、すべて保険適用にすれば、国民の間で健康増進への機運が大いに高まるでしょう。その方がむしろ医療費抑制につながると思います。

### ●「生活習慣病」は、過去の悪習から起こる

日本は戦後の1945(昭和20)年以来、医療の進歩で伝染病や結核で亡くなる人は次第に減っていききました。しかし、食事面なら、お金を払えば好きな物をいくらでも食べられるようになり、砂糖やバター、動物性脂肪をとり過ぎて心筋梗塞に、といった具合に、当時「成人病」といわれていた病气が急速に増えていきました。

### ●よい習慣が人間の礎となる

健康を管理する主体は皆さんであり、医師ではないです。医師が行動するのは、皆さんが行動しなくてはなりません。医学だけでなく、健康を扱う時代は過ぎたのです。

## 後世に伝えたい原会長の提言・教え

また、例えば体質のせいではこれらの病气になったとしても、その進行を遅らせることができる。自分の生活習慣が自分の病气をつくっている。習慣の第一は食事の習慣です。若い頃から食事の内容に気を付け、嗜好品を節制するなどの良いライフスタイルを身につけるよう努力してほしいものです。

### ●あなたの病气は、いつ、誰が作ったか

私たちは一生のうちさまざまな病气にかかります。その中で先天性のものは少なく、大部分は習慣病です。30代の半ばから40代に入ると、突然のように思われ症状が表れて倒れてしまう。あるいは検査を受けた際、自覚症状がないのに高血圧とか、心電図に異常があるとか、糖尿病、肝臓病、まれにがんの診断まで下されることさえあります。

### ●日本食を見直す

生活習慣病にならないためには、日常の習慣を健康的なスタイルに保ち続けることが大切です。中でも食生活への配慮が重要になってきます。若い頃のように食べていると、脂肪や糖分、塩分が体内に蓄積され、高脂血症や高血圧、糖尿病のような生活習慣病のもとをつくってしまいます。

しかし、これらの病气は昨日今日でなかったものではありせん。青年時代から壮年時代にかけての日常生活のあり方、つまり衣食住、運動、血圧義など、その食品の種類が多いわけですから、日本人の食事は元来「小血主義」でした。だから高齢者も小血主義で少量ずつ種類を多くして、バランスよく食べることが大切になります。小

ビタミンやミネラルなど不足しがちな栄養素も、どれかの食品に含まれており、適量を摂取することが可能です。こうしたことが日本食の特長であり、この良さを十分に活かして、よい食生活を続けることが大切なのです。

### ●人は血管の老いに気づく

人間の加齢現象として、最初に表れるのが「血管の老化」すなわち動脈硬化です。血管の老化は次のような過程で進行します。血管の動脈壁にコレステロールが付着したり、小動脈の収縮が起こり、血液の流れに抵抗が生じることになります。すると血管の壁の組織がだんだん硬くなり、正常な弾力を失います。これが動脈硬化です。

運動は骨や栄養、病気の予防、改善と密接な関係があります。では、運動はどんなタイミングで行うのがいいのでしょうか？ それはインスリン度が亢進してくる食後40分、60分後が理想です。具体的には、  
▽20分間の歩行  
▽10分間の階段昇降  
▽20回のスクワット  
(腰を軽く落とす程度)30秒緊張、30秒弛緩。

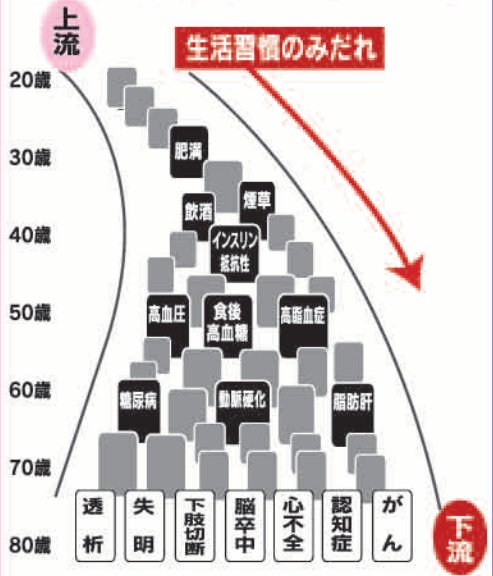
### ●運動のさまざまな効果

運動はその種類・内容に違いがありますが、生活習慣病、糖尿病、高血圧症、動脈硬化症、心筋梗塞・心不全による心機能低下、骨粗しょう症、認知症の予防や改善に欠かせません。ぜひ食事と同様に、運動を生活習慣の中に取り入れてください。

実際に症状として出てくるのは40歳代になってからです。人は血管とともに老いる」とも言いますが、その血管は主に「食べる習慣の誤り」と、生活環境の中の「ストレス」、この二つによって老化の進行状態が変わってきます。多量の動物性脂肪と、砂糖を摂取する欧米風の食事習慣が強ければ、血管の老化は急ピッチで進むこととなります。

今、日本人の生活様式を改善させ、身体ならびに精神の両面で健康的な生き方をしたいかな。原会長が2020(令和2)年に出版された「原寛流 現代養生学」より抜粋

### 小さな原因からスタートする恐ろしい「メタボリック・ドミノ」



※慶應義塾大学医学部・伊藤裕教授の図を参考に作成。