

人生百年時代を乗りきる
生き方を追求する
原寛記念
「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：原寛記念
元氣100倶楽部
【本部】
〒813-8588
福岡市東区青葉6-40-8 原土井病院内
電話092-691-6531
FAX092-691-6248
【天神養生塾】 電話092-406-6433
(不在の場合 092-691-6531)

原寛会長(93歳)の逝去に悲しみ深く

会報新聞11月号でこの報告のとおり、原寛会長が10月16日に93歳で旅立たれました。35歳で原土井病院を開設され、高齢者医療に尽力される一方、日野原重明先生との出会いを機に57歳から健康長寿活動(新老人の会)に情熱を傾けてこられました。日野原先生の逝去後も「元氣100倶楽部」を立ち上げ、日野原イズムを継承してこられ、10月12日に6回目の「健康長寿フェア2025」も成功裡に終えたばかりの原会長の訃報でした。倶楽部では、11月11日(日)に福岡市で原寛会長の「お別れの会」を開催するほか、会報新聞3月号で追悼特集「93年の足跡 会員メッセージ」思い出の写真を掲載いたします。



日野原重明先生のオーストラリア講演旅行でのツーショット(2010年6月)

寄稿 原寛先生のご逝去を悼む

元氣100倶楽部部長であり社会医療法人原土井病院会長であった原寛先生は、令和7年10月16日に93歳でこの世を去りました。先生は病院経営、看護学校の運営のかわらぬ、生涯を社会への貢献と高齢者の福祉のために捧げられたことに日本の将来の発展のためには、高齢者が健康で元氣な社会が必要と



小柳 左門副会長

高齢者の自立を支援、自ら実践

原先生は黒田藩御典医の原三信をご先祖に持ち、御父上ご兄弟みな医師の家系に昭和7年誕生されました。九州大学医学部を卒業されたのち、若くして原土井病院を昭和42年に開設された。こうして

会の名称変更のお知らせ 原寛記念「元氣100倶楽部」に

元氣100倶楽部は、11月18日に開いた役員会で、会の名称を「元氣100倶楽部」から、原寛記念「元氣100倶楽部」に変更することを申し合わせました。当倶楽部は、2017年の日野原重明先生逝去後に、それまでの「新老人の会福岡支部」を解散して、新たに2018年から「元氣100倶楽部」として、「日野原イズム」を継承して活動を続けて参りました。しかし、先頭に立って参られた原寛会長が10月16日に逝去され、活動の支柱を失ってしまいました。大きな悲しみの中、会の活動継続を望む会員の皆さんの声が多くあります。このため、原会長の功績と敬愛の気持ちを込めて、今後は「原寛記念」を冠して通称使用することに致しました。以上、ご報告致します。(事務局)

私たちは「福岡100」を応援します!
福岡100
パートナーズ
応援するパートナーです。

「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。

元氣で自立できる。新老人を増やす活動は、広く行き渡ることになりました。原先生は、さらに「高齢者自立支援の会」も併せて発足され、日野原先生が提唱された「生活習慣病」の予防の大切さを伝え、高齢者が健康を保ちつつ自立した生活を送ることを支援する活動を展開。食生活の改善や運動やリハビリの重要性などを伝えるさまざまなコミュニティ作りにも奔走されました。先生はつねに高齢者の先頭に立って、自ら

福岡市は人生百年時代をサポーターする活動ぶりを代々見据えて、2017年から「福岡100」から有識者メンバーとプロジェクト」をスタートして招かれました。福岡市のプロジェクトと連携
1トさせましたが、原会長「新老人の会」を主催して、2019年から開催している「健康長寿フェア」には、福岡市は人生百年時代をサポーターする活動ぶりを代々見据えて、2017年から「福岡100」から有識者メンバーとプロジェクト」をスタートして招かれました。福岡市のプロジェクトと連携
1トさせましたが、原会長「新老人の会」を主催して、2019年から開催している「健康長寿フェア」には、福岡市は人生百年時代をサポーターする活動ぶりを代々見据えて、2017年から「福岡100」から有識者メンバーとプロジェクト」をスタートして招かれました。福岡市のプロジェクトと連携



90歳の誕生日を迎え、花束を手に挨拶する原会長 (2022年5月28日)

健康長寿フェアでの原会長



フェア最後の登壇となった原会長の講演 (2024年10月27日)

百歳まで歩ける人の習慣

伊賀瀬道也

脚力と血管力には親密な関連がある
歩行速度の低下が、特に下肢の動脈硬化の増加と関連している

歩行できるための条件

歩行を支える、目、耳、皮膚、筋肉、関節

何歩歩けば、何が予防できるか

厚生省は、65歳までは1日8000歩、65歳以上は6000歩を目標としている。

元氣100倶楽部の9月例会が、9月14日(日)福岡市天神で開かれ、九州大学名誉教授の林純九先生が「晴歩雨読(せいほうどく)雨読(せいほうどく)も健康に脳も健康に」のテーマでお話しされました。



林純九大名誉教授

このほか、
▽座っている時は貧乏ゆすりをする。
▽粗食をやめて肉を食べる。
▽月に1回の小旅行は脳の海馬が刺激され、ボケにくい。などの話がありました。

晴 歩 雨 読

体も健康に脳も健康に

9月例会

林先生は「晴雨雨読」のうち、「晴歩」の部分で「晴歩」に置き換え、毎日の歩行習慣が健康長寿に繋がることを、いろいろな著書や研究データ、名僧の言葉などを紹介しながら、アドバイスされました。

例えば、
▽一日15分、早歩きで寿命が3年延びる。

運動による

がんの発症リスクの低下(%)

食道がん	42%減	骨髄性白血病	20%
肝臓がん	27%	結腸がん	16%
肺がん	26%	頭頸部がん	15%
腎臓がん	23%	直腸がん	13%
胃がん	22%	膀胱がん	13%
子宮内膜がん	21%	乳がん	10%

健康長寿医療センター研究所
群馬県中之条町の65歳以上の住民5000人を対象に20年間行った観察研究

高齢者では犬の飼育は フレイルの予防になる

2016年にメール調査に参加したフレイルでない日本人65歳以上の7881名のうち、6197名(平均73.6歳、女性53.6%)は、follow-upされた2018年に再評価された。フレイル発症は follow-up調査で4点以上とした。

総計、870名(14.0%)が犬/猫の現在の飼育者、1878名(30.3%)が過去の飼育者、3449名(55.7%)が非飼育者であった。2年間のfollow-upで918名(14.8%)がフレイルとなった。

フレイル発症のodds比が、非飼育者に比較して現在の飼育者で0.87、過去の飼育者で0.84であることを示した。

層別解析では、フレイル発症のリスクは猫の飼育者より過去の犬の飼育者の方が低かった。

長生きする人の習慣、 ぜんぶあつめました

(ホームライフ取材班)

生涯現役で働くことが、体も心も元気で長寿の秘訣

長寿県の長野、山梨では有業率が日本一、また、ボランティア活動が活発

ペットを飼っている高齢者は、飼っていない人よりも病院通いが少ない

朝夕に各30分の犬の散歩で、1日の運動量は十分。

小走りになったり、しゃがんだりさまざまな行動を取らなければならない

70歳が老化の分かれ道

和田秀樹(精神科医)

- 何事においても、「引退」などしてはいけない
- 働くことは、老化防止の最高の薬(前頭葉の老化を防ぐ)
- 運転免許は返納してはいけない
- 陽の光を浴びる習慣が人を若々しくする
- 運動としては「散歩」が最適で、たまには知らない所を選ぶ
- 孤立だけはしてはいけない
- 笑って生きよう。
1日の笑顔時間
男：1時間16分、女：2時間41分
- 愛する心を大切にする
(身の回りにある植物でも、なんでも良い)
- 旅に出よう
- 知的好奇心を失ってはならない
- 死ぬまで自立精神を失うな

「自分に強く納得できる」 ようになる一言

仏道をならふといふは、自己をならふなり 道元

一人のときは二人でいるような気持ちで生きる

客に接するは独りおるがごとく、独りおるは客に接するが如し 釈宗演

名僧の一言

手を合わせると “どんな心”もキレイになる

心操を調売ること、もっとも難し。
身行を調売すること、もっとも難し。 道元

寺の長い参道や階段は、心をキレイに 磨いていくための道のりなのです。

嘘さえつかなければ、 人はますます強くなる

人は長生きせんと思はば、
嘘をいふべからず 夢窓

「嘘をつかない人は、「弱い自分」がいつも見えていて、本来の「まっすぐな自分」に戻ることができる力を持っている人

名僧の一言

「いつも平気で生きていられる」 ようになろう

心頭を滅却すれば火自ずから涼し 快川

悟りとはいかなる場合にも平気で死ぬる事と思っていたのは間違いで、悟りとは、いかなる場合にも平気で生きていることであった 正岡子規

低栄養の状態が続くと負の循環に

低栄養とは、体に必要な栄養が足りていない時の状態を言います。

生活不活発病の悪循環



※福岡県栄養士会主催「食育の推進 実践セミナー」資料より(左ページ)

もしかして、私もサルコペニア？

簡便なチェック法 指輪っかテスト

●ふくらはぎの最も太い部分を両手の親指と人差し指で囲む

低 ← サルコペニアの可能性 → 高



※指の長さなど個人差があるため、あくまでも目安になります。 **要注意!**

お猿は知らない
サルコペニアとフレイルの話

- ①加齢により、心身の機能が低下した状態 “フレイル” っちゃ何ね？
- ②その結果、生活機能が障害されている
- ③機能の維持・回復が期待できる

明るいシニアライフのために



長尾哲彦医師

「元氣100倶楽部」11月例会が、11月9日(日)福岡市天神で開かれました。脳神経科医で、誠愛リハビリテーション病院の長尾哲彦院長が、「お猿は知らないサルコペニアとフレイルの話」についてお話しいただきました。フレイルは虚弱な状態の入り口になり、食事量の減少→低栄養・体重減少→サルコペニア→疲れやすく活動量が低下→食欲の低下、というフレイルサイクルに陥りがちになります。

高齢になると、社会的交流の減少がフレイルの入り口になり、食の減少→低栄養・体重減少→サルコペニア→疲れやすく活動量が低下→食欲の低下、というフレイルサイクルに陥りがちになります。

①身体的フレイル②精神的フレイル③社会的フレイル

フレイルには次の3つの要素があり、互いに関連しています。

①身体的フレイル②精神的フレイル③社会的フレイル

フレイルには次の3つの要素があり、互いに関連しています。

11月例会

高齢になると、社会的交流の減少がフレイルの入り口になり、食事量の減少→低栄養・体重減少→サルコペニア→疲れやすく活動量が低下→食欲の低下、というフレイルサイクルに陥りがちになります。

①身体的フレイル②精神的フレイル③社会的フレイル

フレイルには次の3つの要素があり、互いに関連しています。

サルコペニアとフレイルの大好物

面倒でくさ しえからしか
億劫やん あんた、しとつて
きつかけん アタシや、よか
もう、歳やもん よだきいがあ

高齢者の栄養

- 「何を食えると良いか」の発想から、「何でも食べるのが良い」の発想へ
- サプリメントでは不十分な理由がある
- 規則正しい食事時間(前提は規則正しい生活)
- 多品目をバランスよく
- 標準体重を意識して摂取量を調節

今日、一番重要なメッセージ

- サルコペニアもフレイルも、挽回可能な状態です。
- 頑張ればまた元気になれる！

日本版フレイル基準(J-CHS基準)¹⁾

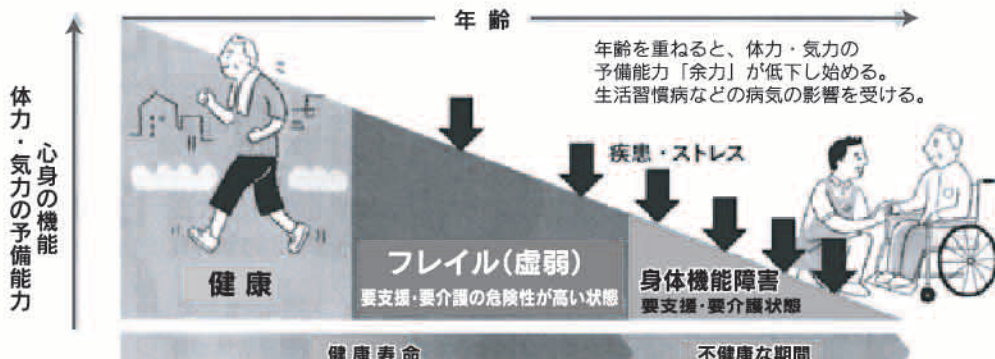
表:改訂日本版フレイル基準(J-CHS基準)¹⁾
(Satake S and Arai H. Geriatr Gerontol Int. 2020; 20(10): 992-993)

項目	評価基準
体重減少	6か月で、2kg以上の(意図しない)体重減少(基本チェックリスト#11)
筋力低下	握力: 男性<28kg、女性<18kg
疲労感	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする(基本チェックリスト#25)
歩行速度	通常歩行速度<1.0m/秒 ※横断歩道を青信号の間に渡りきれぬ速さ
身体活動	1.軽い運動・体操をしていますか? 2.定期的な運動・スポーツをしていますか? 上記の2つのいずれも「週に1回もしていない」と回答

※5つの評価基準のうち、3項目以上に該当するものをフレイル(Frail)、1項目または2項目に該当するものをプレフレイル(Prefrail)、いずれも該当しないものを健常(Robust)とする。

フレイルを知っていますか?

フレイルと健康寿命の関係



フレイルとは、年齢とともに、運動機能(筋力・持久力)や生理機能などが低下し、心身の脆弱性が出現、要介護状態などの危険性が高くなった状態ですが、適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態のことを指します。

出典: 葛谷雅文「老年医学におけるSarcopenia & Frailtyの重要性」日本老年医学会雑誌46(4)より改変



お別れの会の会場正面に飾られた原寛先生の遺影



広い会場も、原先生のご逝去を惜しむ方々が多く出席され満席に



出席者は献花して原先生に最後のお別れ

原寛先生に最後のお別れ

社会医療法人原土井病院主催の「原寛先生お別れの会」が、11月21日(金)福岡市内のホテルで開かれました。はじめに原先生の長男で、原土井病院理事長の原祐一氏が喪主謝辞を述べられました。

以下要旨

父は35歳で原土井病院を開院以来、「牛若丸」のあだ名のとおり、迅速かつ旺盛なエネルギーで、半世紀以上にわたって病院を運営して参りました。元聖路加病院理事長の目野原重明先生(105歳で死去)と伯

父の原志免太郎医師(108歳で死去)を心から尊敬していました。残念ながらその希望は叶いませんでしたが、短くも濃厚な人生でした。



喪主謝辞を述べられる原祐一・原土井病院理事長

その希望は叶いませんでしたが、短くも濃厚な人生でした。

◇

次に原土井病院の野村秀幸氏が病院長として謝辞を述べられ、続いて、元九州大学大学院教授の柏木征三郎先生と、元北九州市医師会会長・医療法人北愛会合馬内科クリニック理事長の島塚先生が、弔辞を述べられました。柏木先生は九大医学部の同級生で、原先生がB型肝炎・肝硬変に

最後に、出席者全員が原寛先生の遺影に献花し、最後のお別れをしました。

原土井病院の野村先生は「我々門下生たちは、まさに「巨星墮つ」の心境です。医学部闘争のときは支援をしていただき感謝しております。今後は原先生を継承していきます」などと語りかけられました。

総務省は9月18日(敬老の日)に合わせて、高齢者の推計人口を発表した。

65歳以上 29.1%
75歳以上、初の2千万人超

～総務省推計人口～

男女別では、男性1572万人、女性2051万人、年代別で見ると、75歳以上2005万人(総人口の16.1%)、80歳以上1259万人(同10.1%)

第2次ベビーブーム世代が65歳以上となる。2040年には、高齢者が総人口の34.8%に1人1人は高齢者となる。増加し、22年は912万人と最多を更新した。就業全体での割合は13.6%で、約7万人に1人は高齢者となっている。(9月18日付読売新聞より抜粋)

原寛記念「元気100倶楽部」活動一覧 (2026年1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)

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
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 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

検索

★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。