

福岡100

福岡市が目指す人生100年時代を見据えた健康づくりや社会づくりに向けて医療健康情報を提供していきます

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

〒812-0027
福岡市博多区下川端町3-1
博多リバレインモール地下2階
「博多養生苑」内
電話 092-282-6001
FAX 092-282-6002

事務局

認知症予防 笑顔が一番の薬

「元氣100倶楽部」5月例会/超高齢社会での認知症対策を学ぶ

脳神経内科専門医の音成龍司氏が講演



講師の音成龍司先生

「元氣100倶楽部」の5月例会が、12日(日)福岡市の天神スカイホールで開かれた。超高齢社会の日本では、認知症の患者が年々増える傾向にあり、予防対策が急務となっている。今回は久留米市で開業している脳神経内科専門医の音成龍司先生が、「笑顔が一番の薬」認知症を学ぼう!」のテーマで講演を行った。(以下、講演の要旨)

「笑顔」の効能

～病は気から～

科学的に立証されている疾患

- ・パーキンソン病・認知症
- ・がん・免疫性疾患・心臓病
- ・脳卒中・糖尿病・リウマチ
- ・インフルエンザ など

泣く：良い(女性)
悪い(男性)

「笑顔」には違いがあります。楽しい笑いは良いのですが、失笑・

よく「病は気から」と言われますが、笑顔には科学的に効能が立証されている疾患がいくつもあります(左表参照)。吉本新喜劇を観る前と観た後を比較してみると、観た後の方が免疫力がアップしたという調査結果も出ています。

冷笑・嘲笑は×(ハズ)です。これに対し笑顔は○マル。中でも「心からの笑顔」が大切です。自分の笑顔は相手の笑顔を引き出します。さらに相手の笑顔を引き出すためには、「相手をはめる」ことで、コミュニケーション手段としても重要です。「ほめる」効果は他にもあります。私は毎日鏡に向かって自分をほめていきます。おかげで5歳から10歳若く見られます。

おじいさんとお嫁さんの喧嘩



おじいさんに抱きつく孫



なぜ、お嫁さんとは喧嘩ばかり、お孫さんとの仲は良いのですか?

お孫さんは、
笑顔で接している。
説得したりしない。
訂正したりしない。

おじいさんは、
出来事の内容は悪いが、
感情の記憶は保たれている。

健康(認知症予防を含む)10か条

脳の変化は認知症発症の25年前から始まる。40歳代からの予防が必要。

- ① 笑顔、心から、目も笑う
- ② 生涯現役
- ③ 好奇心、チャレンジ精神、新しい歌に挑戦。うつ病は大敵
- ④ 5～8時間の睡眠、30分以内の昼寝
- ⑤ 生活習慣病の是正(特に高血圧、糖尿病など)
- ⑥ 塩分控えめ、葉野菜や魚を良く噛んで
- ⑦ 緑茶、赤ワイン
- ⑧ 肥満防止、特に中年時。就寝前3時間は絶食、12時間絶食
- ⑨ 手足の少し速いリズムミカルな運動。社交ダンスは最高
- ⑩ 周囲は認知症の人に笑顔で接し、説得や訂正をしない。役割を与える

60歳後半に認知症になった人は、実は40歳から脳に変化が起き始めているからです。日頃から私がすすめる「健康10か条(上表)を守って、「生涯現役」(チャレンジ精神)で認知症予防につとめてください。

日常生活で嫌なことがあってもじっと我慢せず、愚痴ったり、嫌なこと自体を「冗談、冗談」と言って否定して、ストレスを溜めないようにすることが重要です。

す。(会場笑)

笑顔がパーキンソン病や認知症予防に効能のある例を、別表の嫁

と孫のケースを見てください。認知症になっただ人でも感情の記憶は保たれています。だから自分の行動や発言を

咎めるお嫁さんとは仲がよい訳です。とにかく「笑顔が一番の薬」なのです。

運転免許更新 予備認知症検査

「75歳以上の全員」が受ける

- ① 見当識
日付、曜日、時刻、場所
- ② 近時記憶障害
すぐ前のことを忘れ、何度も同じことを言う
- ③ 針時計描写
針時計描写をできない人や、自宅周辺の地図が描けない人は一人で運転は禁止

「元氣100倶楽部」改元記念企画

「旅」それぞれの軌跡 出版ご案内

人生はよく「旅」に例えられます。本年(2019)4月末をもって「平成」の時代が終わり、5月1日から新しく「令和」の時代を迎えました。今回の改元を機に、「昭和」(63年間)「平成」(31年間)を生き抜いてこられた人生の先輩方を中心に、それぞれの「旅」(人生)を振り返っていただき、その歩み(軌跡)を記録として次世代へ伝えたいと、今回の出版を決定いたしました。

1世紀近くわたる数々の貴重な体験、忘れられない記憶は、「人生100年時代」を乗り切るための、かけがえのない指針・教訓となります。一人でも多くの方々にご参加いただき、充実した内容の記録本にしたいと考えています。ぜひ、あなたの「旅」の記憶の一コマをお寄せください。

11月4日(月=祝日)に九州大学医学部百年講堂で開催します、「令和」初めての「元氣100倶楽部フォーラム2019」(二回目)に合わせた完成を目指しています。

会員の方以外の一般の方々のご参加も大歓迎です。どうぞよろしくお願い致します。

「元氣100倶楽部」会長 原寛
(原土井病院理事長)



(本の完成イメージ)

ご参加いただける方は、「元氣100倶楽部」事務局(電話 092-282-6001、FAX 092-282-6002)までご連絡をお願い致します。*詳細については事務局へお問合せください。

(4面に応募要項)

茨の道、それとも?

本年1月に満80歳の誕生日を迎えた。日本人男性の平均寿命が81歳にまで延び、100年時代が喧伝されている時代に、「八十路の旅」など何と大袈裟なタイトルと思われる読者の方が多いと思われるが、DNAがあまり上等ではない朝家の男性にとっては、70歳でなく80歳という年齢が正に「古来稀なり」なのである。

私の祖父は二人とも30歳代の若さで死去、父は50歳で脳卒中に見舞われ、3年余の寝たきり生活の後54歳で死去した。義父や叔父達も全員80歳未満で死去しているし、隣り合わせに住んでいた次兄も69歳で死去した。母は81歳、義母は103歳まで生き生きとした、年寄りの女性の生活は身近に感じることが出来るのだが、一緒に生活したことがない80歳を過ぎた男性の実生活のイメージが私には全く湧いてこないのだから、

後期高齢者雑感

八十路の旅の始まりに

る恩師井口潔九大名誉教授をはじめ、毎日職場で顔を合わせている4月には87歳になられた原寛理事長、私より1〜3歳年長の仁保喜之九大名誉教授(毎週テニスを楽しんでおられる)、今永一成福大名誉教授、上崎典雄首相センター名誉院長(ゴルフのエイジシューターでもある)など、私は極く身近に社会的



元副校長 元副校長 元副校長

高齡男性性にとって何と云っても大切なのは妻の存在であろう。米国の老人学会では「私の母親ではない」「絆の構造」講談社現代新書、2013年刊。私はオリジナルの論文を読んだことがないので、このデータにどうの無にかならず日本では米国とは比べものにならない程多いのではないかと私は思っている。

高齡男性性にとって何と云っても大切なのは妻の存在であろう。米国の老人学会では「私の母親ではない」「絆の構造」講談社現代新書、2013年刊。私はオリジナルの論文を読んだことがないので、このデータにどうの無にかならず日本では米国とは比べものにならない程多いのではないかと私は思っている。

今年満97歳になられた

高齡者妻のリスク

今年満97歳になられた

今年満97歳になられた

今年満97歳になられた

今年満97歳になられた

今年満97歳になられた

今年満97歳になられた

今年満97歳になられた

今年満97歳になられた

今年満97歳になられた

学校法人原学園看護専門学校 名誉校長 国立病院機構九州医療センター 名誉院長

政府は16日、認知症対策の新たな行動計画「認知症大綱」を示した。予防と共生の取り組みを強化し、70代の認知症の人の割合を2025年までに6%減らすという数値目標を掲げた。来月の関係閣僚会議で大綱を正式決定する。大綱は、介護を通して日常生活を送れる「健康寿命」を延ばし、社会保障費を抑える狙いがある。団塊の世代が75歳以上となる25年までの取り組みを打ち出すとしている。認知症予防には、適度な運動や社会的孤立

70代認知症 6%減目標

予防取り組み 政府大綱原案

今年満97歳になられた

今年満

1日にどれくらい必要？

●食塩相当量：約2～3g/日
▽現実的でない…

●目標量

食塩摂取量の目標	
男性	8g 未満
女性	7g 未満

厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)」

▽血圧が高めの方はさらに1～2gの減塩(※)
(主治医と相談しましょう)

(※) 高血圧治療ガイドライン2014(日本高血圧学会)…治療目標食塩6g/日未満

減塩・適塩のコツ～社会の協力～

●減塩商品の開発

▽企業の努力・開発
⇒消費者購入⇒安価につながる!

●日本高血圧学会登録「減塩食品」

30社188製品(2018年4月現在)

ふりかけ、めんつゆ、ルー、梅干し、めんたいこ、缶詰、ハム、ウインナー、カップめん、などなど…

減塩・適塩のコツ～個人の努力～

●食材の工夫

▽素材を活かす(旬のもの、新鮮なもの)
▽野菜・海藻をしっかりと ▽塩蔵品、加工品は控えめに

●調理の工夫

▽下味に塩は使わない(茹で塩、ふり塩) ▽煮含めない
▽味見は適温で(冷たい方が塩分を感じやすい)
▽旨味、酸味、コク、香りを楽しむ

●食べ方の工夫

▽汁物は一日1杯まで ▽食べ過ぎない
▽かけ醤油(ソース)より、つけ醤油(ソース)

おいしく減塩 一日マイナス2グラム

福岡県栄養士会
主催の
セミナーより



食塩の摂りすぎがいけないのは、なぜ？

- のどが渇く
▽体液の塩分濃度は約0.9%
▽恒常性により、一定に保とうとする
- 血圧が上がる
▽水分(尿や汗)の排泄が抑制され、血液量(体液量)が増える
▽大量のナトリウムを排泄するため、腎臓での濾過量が増える
- むくむ ▽溜め込んだ水分が細胞からあふれる

どんな食品から食塩をとっている？

順位	食品名	食塩摂取量(g)
1	カップめん	5.5
2	インスタントラーメン	5.4
3	梅干し	1.8
4	高菜の漬け物	1.2
5	きゅうりの漬け物	1.2
6	辛子めんたいこ	1.1
7	塩さば	1.1
8	白菜の漬け物	1.0
9	あじの開き干し	1.0
10	塩ざけ	0.9

国民健康・栄養調査での摂取実態の解析から(医療基盤・健康・栄養研究所)

“減塩”に挑戦!!

- 朝食 漬け物……………はずす→ -0.8g
みそ汁……………具たくさんにする→ -0.6g
塩ざけ……………減塩のものへ→ -1.0g
- 昼食 きつねうどん……………汁を半分残す→ -2.5g
いなり寿司……………おにぎりへ→ -1.0g
- 夕食 豚肉の生姜焼き……………ソテーへ変更→ -1.0g
ほうれん草のお浸し……………ポン酢かけに変更→ -1.0g
ポテトサラダ……………ハムをはずす→ -0.5g

筋肉づくりのための“キホン”は



多様な食材を食べましょう

毎日多様な食事を食べている人は、高齢でも元気に生活していることが分かっています。特に、たんぱく質摂取は重要です。まずは無理なく、一週間の中で揃えることから始めてみましょう。

10の食品群の覚え方は「**さあ、にぎやかにいただく**」

主食	さー魚	あー油	にー肉	ぎー牛乳	やー野菜	かー海藻
卵	魚	油	肉	牛乳	野菜	海藻
豆	イモ	卵	大豆	果物		
など						

※野菜は淡色野菜、緑黄色野菜を食みます。※海藻はきのこ類を含みます。
※「さあ、にぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が発表した食品摂取の多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ推進協議会が考案した合言葉です。

ロコモティブシンドロームとは？

ロコモとは

筋肉・骨・関節・軟骨・椎間板といった運動器に問題が起り、日常の動作に支障が出ることをいいます。

「ロコモ」になると…

立つ 座る 登る 歩く 走る

などの動作に問題が起り、自立した生活が送れなくなることも!

ロコモ予防とたんぱく質

“たんぱく質”が不足する食事とは？

世代別! よくある栄養不足な食事例

40～50歳代

ダブル炭水化物型

単食低栄養型

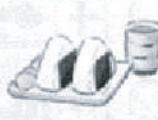


たんぱく質などの栄養素が足りません。糖質の摂りすぎはメタボの原因にも。



野菜だけの食事では、たんぱく質や糖質が不足します。

60歳代以上
単品粗食型



おにぎりやパン、うどんなどの単品だけではたんぱく質がほとんど摂れません。

このような食事を続けると、たんぱく質が不足し、筋肉量が低下する恐れがあります。

“たんぱく質”を効率よく摂ることが大切です

ロコモ予防のカギとなるのは「筋肉」!

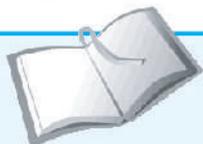
- Point 1 筋肉の材料はたんぱく質
いくらお腹いっぱい食べても、たんぱく質が足りなければ筋肉は作れません。
- Point 2 筋肉の合成される量と分解される量のバランスが大事
筋肉はいつも新陳代謝(合成と分解を繰り返すこと)しています。合成される(つくられる)量=分解される(壊される)量のとき、筋肉量は維持されます。
- Point 3 筋肉を合成する力は加齢とともに低下
加齢によって、分解される量 > 合成される量 となりやすいため、放っておくとどんどん筋肉が減っていきます。意識して筋肉を合成する力を高めることが必要です。

多くの投稿お待ちしています

「元氣100倶楽部」評でしたので、今回の「令和」を祝う会が、58名が博多養生処に、58名が博多養生処(博多バレインモーター地下2階)に集まりました。

「旅」それぞれの軌跡 時代が現実のものに「旅」は異なります。だからこそ、お互い時代時代の記憶・体験を本を通じて伝えたい、記録として残していくことが大切だと考えます。皆さま方の声をぜひお聞かせください。多くの投稿、お待ちしています。

応募要項



- 募集人数：50名程度
- 原稿量：お一人の掲載4ページ(400字詰め原稿用紙4枚程度)。
※写真とコメントだけの構成も可。
※文章を書くのが苦手な「聞き書き」をご希望の方は、お申し出ください。(別途費用が必要となります)
- テーマ：戦争の体験、家族の思い出、健康法、闘病記、仕事、趣味など、テーマはご自由です。
大切な思い出の写真と、そのエピソードでも結構です。
- 原稿締切：7月4日(木) (厳守でお願いします)。
- 参加費用：お一人1万円(本5冊を進呈)。



和歌について話される小柳左門先生

5月3日に「新元号「令和」を祝う会」が開催され、会員を中心に、58名が博多養生処(博多バレインモーター地下2階)に集まりました。

まず原会長からの挨拶で、新元号となつたごへのお祝い、多くの方にご参加いただいた事への感謝の意を伝えられました。次に社会医療法人原土井病院の小柳左門院長が講演をされました。

小柳先生は和歌に大変お詳しく、天皇陛下が皇太子であった頃より作られた歌を解説し、使われる言葉のひとつひとつが優しきと感ずられていたのが印象的でした。

新元号「令和」を祝う会

た著書「皇太子のお歌を仰ぐ」を出版されたほどです。新元号の「令和」が引用された大伴旅人の和歌を始め、菅原道真の歌、上皇天皇や天皇陛下のお歌もご紹介いただき、先生の美しい情景が見えるよ



新元号「令和」を祝ってみんなで乾杯!



小坂セツ様と書「令和」

を祝う会、会員同士で会話も弾み、短い時間でしたが良い交流の場となつていたようです。

この「新元号「令和」を祝う会」を開催するにあたり、書家で会員の小坂セツ様が「令和」の文字を書いていただきました。それにより会場が華やかに、より新しい時代の訪れを感じていただけたのではないのでしょうか。

小坂セツ様ありがとうございます。

ほめ合う練習

春の訪れを告げ、見事に咲き誇る梅の花のように、一人ひとりが明日への希望とともに、それその花を大きく咲かせることができる。そうした日本でありたいと願いを込めて、決定した。(安倍首相談)



会場からの質問が絶えません

5月12日(日)に開かれた「元氣100倶楽部」の例会には、61名の方が参加されました。今回は、音成龍司先生にご登壇いただき、「笑顔が一番の薬」認知症を学ぼう」をテーマに、笑顔の認知症予防効果についてお話いただきました。

その中で、コミュニケーションには心から

の笑いが大切であり笑顔でいることが必要だと言われました。笑顔は相手の笑顔を引き出すために褒めること

初の博多まち歩き

5月14日(火)に「博多まち歩き倶楽部」の第一回のまち歩きを開催いたしました。ナビゲーターとして皆さんをご案内する松田がまち歩きの様子をレポートさせていただきます。

令和初年度の今年から充足しました「博多まち歩き倶楽部」は、第一回は博多養生処のある下川端町を出



中島公園にある市川團十郎来演の石碑

おられたので、先生の秘伝を伝授。鏡を見て自分に向かって褒めるのだそうです。その瞬間、会場に笑いが溢れました。

参加者に、今回の内容はとても関心を持っていただいたようで最後まで質問が絶えず、音成先生は最後まで丁寧に対応していただき心より感謝申し上げます。

今回は7月14日(日)10時開始、会場は天神スカイホールです。

昨年度まで博多養生処で開講していた「福岡・博多の歴史を学ぶ」をリニューアルし、長い歴史を持つ博多の歴史をまち歩きをしながら学んでいこうという講座プラス散策の倶楽部です。

第一回は博多養生処のある下川端町を出

今後の見どころは

川端大水道の説明板、仙居和尚の樹形門碑、市川團十郎来演石碑、秋四郎神社、追い山廻り止め、博多郵便局取扱所址などです。それに加えて道々、電柱歴史案内看板や旧町名石碑など、上を向いたり下を向いたり散策で