平成30年／2018年 3月号 （隔月発行／第1号）

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：元気100歳倶楽部
事務局
〒812-0027
福岡市博多区下川端3-1
博多リバレインモール地下2階
「博多養生処」内
電話 092-282-6001
FAX 092-282-6002

105歳・故日野原重明先生に学ぶ

日本はいまや『超』がつく高齢社会となりました。80歳代は初めて1千万人、90歳代も2百万人を突破し、100歳以上は6万7千人あまりと、ひと昔前では考えられない数の多さです。戦後『人生50年』といわれた時代の2倍の人生を生きる、「人生100年時代」が現実のものとなりつつあります。

しかし、平均寿命が記録的に延びたと言っても、誰もが「百寿者」「健康長寿」を享受できるわけではありません。健康長寿を阻害する要因は「生活習慣病」、つまり個々人の悪い生活習慣の蓄積によるものです。一人ひとりが生活習慣を改善することで、理想的な人生を送ることができるのです。私は人生100年時代を、社会貢献しながら自立した生活を送ることができる方法を、より多くの方々に実践していただきたいと考え、この度有志の方々と「元気100歳倶楽部」を立ち上げました。

これからはこの新聞を通して、元気に100年時代を生き抜く健康長寿法・養生法を、定期的にお伝えしていきたいと思っています。「新老人運動」を提唱され、百寿者の道を実践された日野原重明先生を目標に一緒に学びましょう。（原土井病院理事長・原 寛）

「元気100歳倶楽部」を立上げ

●人生百年時代構想

政府は昨年（2017）9月、「人生100年時代構想会議」の初会合を開きました。つまり、長寿社会にふさわしい形で教育や雇用、社会保障制度など、社会のあり方を大きく変えていくための方策を探る方向へ踏み出しました。

新老人の会福岡フォーラムで講演される日野原重明先生（2016年5月/103歳）

原寛原土井病院理事長

人口学者によると、平均寿命は10年ごとに2～3歳のペースで延びていて、2007年に日本で生まれた子どもの50％は、107歳まで長生きするという推計があります。

◇

先の「構想会議」の有識者議員の一人に、英国ロンドンビジネススクールのリンダ・グラットン教授がおられます。教授は今話題の「ライフシフト100年時代の人生戦略」という本（東洋経済新報社）の共著者で、先の会合でも「人々が70代後半や80代になっても長く働き続けられれば、日本の年金問題や人口減少の弊害はだいぶ和らぐ」と強調。先の会合でも「年齢にとらわれない多様な学び方や柔軟な働き方、高齢者が元気に働くことがより重要になる」とアドバイスしました。

これは、私が著書や講演のテーマとする『元気老人が日本を救う』と一致しています。

●モデルは日野原先生

「人生100年時代」を生き抜くためには、お金（仕事）、健康、人間関係など、人生設計のすべてにおいて、自分で対応していかなければなりません。そのためには「いかに健康に老いられるか」、つまり『元気長寿』の視点は欠かせません。その生きたモデルこそが、105歳まで"生涯現役"を貫かれた日野原重明先生でした。

◇

日野原先生の足跡はご承知の方が多いので詳しくは述べませんが、先生が2000年に立ち上げられた「新老人の会」の活動を通じ、先生と約20年身近に接して学んだ「健康長寿の秘訣」を、多くの方々に伝え実践していただく責務がある、と私はいま強く感じています。

◇

日本に限らず世界中の人々が亡くなる病気の大部分は、以前「成人病」と呼ばれた「生活習慣病」であり、具体的にはがん、心臓病、脳卒中です。この3つの病気はすべて、長い間の良くない食習慣や喫煙、運動不足などの生活習慣の誤りによってもたらされるものです。これらの病気は、自分が良い習慣に切り替えることで予防できるのです。

日野原先生も「生活習慣病はまさに誤った習慣の産物で、めいめいに責任がある。だから私は新しい予防医学のスローガンとして、『病気の予防は習慣の変容から』と呼びかけていきたい」と話しておられました。私たちもこの先生の教えを、次世代へ受け継いでいきましょう。

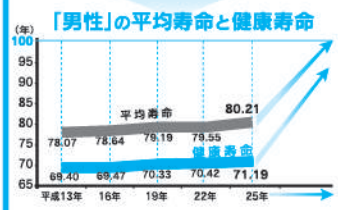
●福岡100

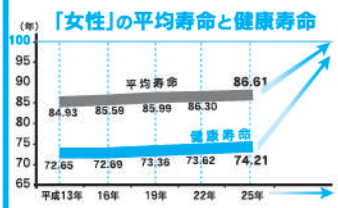
福岡市は「福岡100」プロジェクトと銘打って健康・医療・介護分野での取り組みを相次いで打ち出しています。このプロジェクトは、人生100年時代の到来を見据え、一人ひとりが心身ともに健康で自分らしく生きていける持続可能な社会づくりを目指し、産学官民オール福岡で、2025年までに超高齢社会に対応する100の取り組みを行うものです。

◇

例えば、「福岡ヘルス・ラボ」があります。企業等が提案する健康づくりや介護予防サービスを市民が利用し、その効果を大学等と一緒に評価する仕組みです。楽しみながら利用できるサービスが福岡市内に増え、市民の健康寿命が延びることを、福岡市は期待しています。

100歳めざしてどこまで延ばせるか？





資料：平均寿命は、平成13、16、19、22年は厚生労働省「簡易生命表」、平成25年は「完全生命表」健康寿命は、厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」

―平和と命の大切さを訴えつづける―

日野原重明先生を偲ぶDVD
「夢を追って～105歳の軌跡～」上映

第11回
「新老人の会」ジャンボリー
鹿児島大会

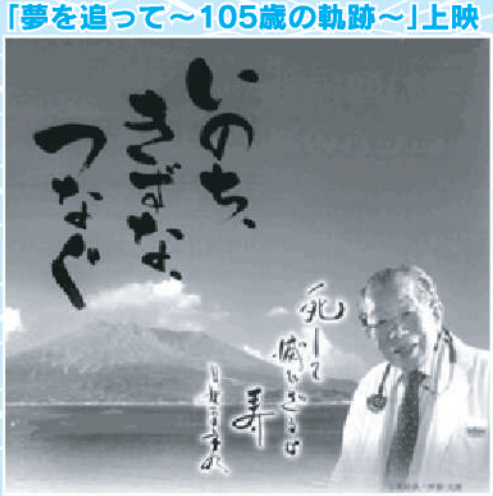
4月15日(日) 13:00～16:30 会場：鹿児島市民文化ホール

参加費【全席自由】 大人…2,000円 高校生以下…1,000円

特別講演

十五代 沈 壽官（ちん じゅかん）氏
テーマ
「陶房雑話」

村田 兆治（むらた ちょうじ）氏
テーマ
「人生先発完投」
～人生に引退なし！ 常にチャレンジ！～



お申込み・お問合わせ：「新老人の会」福岡支部事務局 ☎092-691-6531

認知症の人とのコミュニケーション手法

フランス発祥 ユマニチュードとは

認知症の支援策 福岡市が新事業

認知症になっても住みやすい福岡市めざす

福岡市は2月5日、高齢化で増加する認知症の人や介護する家族らの支援を包括的に行う事業「認知症フレンドリーシティ・プロジェクト」を新年度から取り組むと発表した。

市内に住む高齢者は約32万2千人（2015年）で、うち約3万2千人が認知症とされる。2040年には8万3千人に増えると推計されている。このため市は地域全体で支える必要があると判断した。

◇

プロジェクトでは、認知症の人とのコミュニケーション・ケア技法として注目されている「ユマニチュード®」の普及を図る。ユマニチュードはフランス発祥のケア技法で、日本では2014年に世界で6番目の国際拠点として日本支部が誕生した。もともとはフランス語で「人間らしさ」「人間らしさを取り戻す」を意味する。認知症の人に安心感を与える会話や接し方が体系化され、突然怒り出すなどの症状を抑える効果があるという。

市では16年度から家族や専門職向けに、このケア技法の研修を実施。18年度からは新たに市民向け講座を公民館などで開くほか、児童・生徒向けのプログラムも作る。

見守り体制も強化する。広範囲で送受信が可能な通信技術を活用し、認知症の人の衣服やバッグなどに専用端末をつけてもらい、行方不明になった場合もGPSで居場所を捜索できるようにする。100人を対象に6月から実証実験を行う。また、認知症の人や家族が交流する「認知症カフェ」開設も促進し、費用の一部を補助する。

高島宗一郎市長は記者会見で「認知症の人やその家族が、住み慣れた地域で安心して暮らし続けられる社会を目指していく」と話した。

見つめる　触れる　話しかける　立位の援助

「ユマニチュード」は、フランスの介護専門家の共同研究によって開発された新たな手法で、世界的に注目を集めています。『人とは何か』という問いが根幹で、認知症だからと言っても健常者と同じ人間です。そこを突き詰めたのがユマニチュードであり、ケアを受ける人に「優しく接してくれている」と感じてもらうためのものです。ユマニチュードの基本的な概念は、①見る②触れる③話す④立つ―の4つです。この手法によって、認知症の患者本人が「仲間だ」と認識し、他者から認められたような感覚を持つようになりますでしょう。

●「見つめる」ことで向き合っていることを理解してもらう。

介護者は、認知症患者と目線を合わせることが基本的な動作。何をする時にでも目線の高さを合わせることが大切です。こちらから目線を合わせることで敵意がないことをわかってもらう。相互理解に努めることは認知症ケアの基本とも言える面で触ることが大事です。

●「話す」ことで相手を尊重していることを理解してもらう。

話しかける言葉は何でも良いのですが、前向きな含みのある言葉だとよりベター。気をつけたいのが、丁寧な言葉づかいを心がける

●「触る」ことでそばにいることを理解してもらう。

他人の心を開くためにはスキンシップはとても有効な手段。認知症ケアにおいては、本人の体の広い範囲をなでるように優しく、ゆっくりと。点ではなく、

●「立位の援助」で人として生きていることを実感してもらう。

認知症ケアに限らず、本人らしく自立した生活を営むことは介護における根本的な考え方となります。ユマニチュードにおいてもその考え方は同様です。できる限り立って生活することで筋力を維持できるようになり、心身共に健康的になると考えられます。

ユマニチュードがもたらす効果とは

ユマニチュードを実践することで、認知症患者本人の心は和らぎ、心を開いてくれることになるでしょう。その効果として、

▼寝たきりリスクの軽減

▼徘徊や暴言、暴力など問題行動の改善

▼拘束や服薬の回避、回数の減少

などがあると言われています。

具体的には「いつも怒っていた方に笑顔が見られた」「服薬や食事を嫌がらなくなった」などの効果が見られたという方もいます。ユマニチュードの効果として一番大きいのが、周辺行動の改善です。認知症介護を受ける方だけでなく、介護する側も笑顔になれるケア方法として実践してみてはいかがでしょうか？

※「ユマニチュードは認知症ケアの新常識」（みんなの介護）を参考に作成。

原土井病院の取り組み

原土井病院（福岡市東区青葉）は、2016年秋から「ユマニチュード導入パートナー施設」となり、実践者養成のための研修に取り組んでいる。

1990年代まで、医療機関では安全に治療するため、やむを得ず「抑制」と呼ばれる行為が行われていた。しかし、抑制は人権を損なうものだとして、同病院では20年前に県内の10病院と共に抑制廃止を表明。「老人に、自由と誇りと安らぎを」をスローガンに、高齢患者の治療ケアに取り組んでいる。ユマニチュード導入以来、10週間にわたる研修を受け、インストラクターとして認定される職員も出るなど、着実に成果を挙げている。

実践者育成コースを受講した職員からは、「日々の看護・介護に人間関係の尊さを取り入れることが、患者の方々にとっても、ケアを行う側にとっても、素晴らしいもの」という感想が多く聞かれた。

“つどい”は知恵の宝庫

介護初心者の悩みに応える

「認知症の人と家族の会」各支部のつどいでは、「これは、呆けかしら」と悩む家族から看取り終えた家族まで、さまざまな家族が参加し、お互いの悩みを話し合い、介護の知恵や励ましを得ています。各支部の世話人さんや参加者のその悩みへのアドバイスや体験を紹介し、介護を始めたばかりの人の悩みに答えるページです。

私は33歳、母の介護と自分の将来で悩んでいます

私は一人っ子で68歳の父（年金暮らし）と65歳の母と暮らしています。母が脳卒中になり入院中で、軽い手足のマヒと日時などが分からなくなるような認知症の症状も出ています。現在、自宅への退院に向けてリハビリ中で、要介護認定も申請しています。私は独身ですが、将来結婚を考えて付き合っている人がおり、仕事も続けたいと思っています。母は父に排泄の世話をされるのは嫌と言っているので、母を介護するのは父ではなく私になりそうで、この先のことを考えると心配です。どうしたらいいでしょうか。

相談者（娘・33歳）

介護者　ご家族でよく話し合いましょう

まず、できればお母さまも交えてお父さまとよく話し合われることをお勧めします。介護のことだけでなく、仕事のこと、結婚のことも含めてあなたの思いを家族に率直に伝えましょう。お母さまの病気が家族のきずなを深めることにつながるとよいですね。

介護経験者　仕事と介護を両立する道もあります

私も30代の時に認知症の父を介護した経験があります。私も絶対に仕事を辞めたくなかったので、介護休暇や介護休業の制度もめいっぱい使いました。今はその当時より制度もずいぶん充実していると聞きます。お勤め先に聞いてみてください。大変でしたが、父の笑顔が私を後押ししてくれました。あなたの挑戦に心からエールを送ります。

看護師　不安を一つひとつ解決しましょう

お母さまの突然の入院、そして、退院後のことを決めなければいけない状況にも追い込まれ、あなたの不安な気持ちはよく分かります。でも、幸い今回は軽い症状で済みましたが、今後、お母さまは脳卒中の再発を防ぐことが重要です。再発の場合は、より重い症状が出る可能性が高くなります。退院後もかかりつけ医を持ち、服薬などの健康管理を続けましょう。食事や運動など、生活の見直しも必要になってきます。

世話人　自分の人生を大切にしましょう

あなたがお母さまを心配している気持ちは分かります。介護も大事なことですが、あなたの人生はまだまだこれからです。ぜひ、自分を大切にして結論を出してほしいと思います。どんな結論を出してもご両親は受け入れてくれるはずです。親は子の幸せを一番に思っているのですから。

医師　脳卒中の再発防止のため健康管理が必要です

お母さまに介護が必要な状況になっても、あなたが一人で背負い込むことはありません。お父さまはまだお若いし、年金暮らしとのこと、ここはお父さまの出番です。介護サービスも利用して、退院後のお母さまに合った支援を受けながら在宅介護されれば、徐々に落ち着いた生活ができるようになると思います。

ケアマネジャー　お父さまに頑張っていただきましょう

幸いお母さまは軽いマヒのようですので、リハビリを頑張れば、トイレはご自身で行けるようになるかもしれません。もう少し様子を見ながら、不安を一つひとつ解決していきましょう。病院のソーシャルワーカーも相談にのってくれます。

社団法人認知症の人と家族の会発行の機関誌「ぼ～れぼ～れ」より

食生活悪化の原因は？

食欲の低下
☆料理の味や香りを感じなくなる
☆食事量が減る　☆活動量が減る

低栄養

機能の低下
☆唾液が出にくい
☆噛みにくい
☆飲み込みにくい

気力の低下
☆買物や料理を作るのがおっくうになる
☆閉じこもりがちになる

福岡県栄養士会「食育の推進」講座

福岡県栄養士会主催の食育推進講座が、1月9日(火)福岡市で開かれた。「低栄養予防のための知識習得」をテーマに、管理栄養士の藤野菊代さんがアドバイスした。低栄養とは、人が生命を維持し生活を営むために必要な栄養、特に「エネルギー」と「たんぱく質」が不足している状態のこと。低栄養になると、抵抗力が低下し、病気を引き起こしやすくなり、回復に時間がかかる。痩せぎみの人や偏食の多い人は特に注意が必要だ。

◆今回のポイント解説◆

高齢者は「サルコペニア」(筋肉の衰えや減少)と呼ばれる状態が続くと、「フレイル」(運動の力だけでなく心身の虚弱)に陥り、生活機能が低下してきます。「ロコモティブシンドローム」(運動器症候群)にならないように、「バランスの良い食事」と「運動習慣」に心がけてください。

低栄養予防のための知識習得講座

～ロコモティブシンドローム(運動器症候群)にならないようにバランスの良い食事をとりましょう！～

アルブミン

●1年に1回は"血液検査"を受ける。

「アルブミン」は血液中の主要なたんぱく質で、栄養状態の指標となる。
3.5g/dl を下回ると内臓たんぱく質減少などがみられる。
その他、炎症性の病気などで数値が影響を受けることがある。

あなたの体格チェック(BMI)

〈例〉身長：150cm　体重：55kg

体重 kg　身長 m　身長 m　BMI
55kg ÷ 1.5m ÷ 1.5m = 24.4

年　齢	目標とするBMI
18～49歳	18.5～24.9
50～69歳	20.0～24.9
70歳以上	21.5～24.9

低栄養の目安

- BMIが18.5未満
- 6か月で2～3Kgの体重減少がある
- 血清アルブミン値が3.5g/dl以下

Body Mass Index（BMI）

$$BMI = \frac{体重(kg)}{身長(m) \times 身長(m)}$$

※適正体重は　BMI＝22　です
適性体重＝身長(m)×身長(m)×22

低栄養のチェック12

「最近、食欲がない！」と感じる人は、低栄養になっていないかチェックしてみましょう

❶ 最近、歯と口の具合が悪いために食べ物の種類や量が変わった

●よく噛めないため、食事量が減る
噛むことで分泌される唾液が減り口腔環境が悪くなる
●麺類・パン類など柔らかくて食べやすい食事は炭水化物に偏りがちになる

❷ 一日1食だけ、あるいは全く食べないこともある

●栄養不足になる
⇩①食事のリズムで、規則正しい生活リズムを作る
⇩②消化力が落ちるため、食事は3回食にする
消化器官を使わないと老化を早める！

❸ 菓子パンなどご飯代わりに食べる

●食べやすく、満腹感が出るので他の食べ物(栄養素)を摂り入れにくい
⇩量を調整して他の食品と組み合わせる

❹ 野菜や芋類、海藻類はあまり食べない

●ビタミン・食物繊維・ミネラル不足
ビタミン…栄養素の代謝の「潤滑油」
食物繊維…腸の働きを刺激する。脂質、糖質など吸収を抑える
ミネラル…カルシウム・鉄・ナトリウムなど体の生理作用の調整

❺ 肉や魚をあまり食べない

●たんぱく質不足
《必須アミノ酸》体内で合成できない
肉・魚・卵・大豆・乳製のたんぱく質を摂ることでアミノ酸の体内利用率が高くなる
●脂質不足
《必須脂肪酸》体内で合成できない
魚…DHA・IPAの含有量が多い

❻ 牛乳・乳製品をほとんど食べない

●カルシウム不足が骨粗しょう症を進める

一日のカルシウム推奨量

年　齢	男性の目安量	女性の目安量
18～29歳	800mg	650mg
30～49歳	650mg	650mg
50～69歳	700mg	650mg
70歳以上	700mg	650mg

❼ 果物をほとんど食べない

●間食で果物を摂り、ビタミン・ミネラルを補充する

❽ 油気のあるものはあまり食べない

●脂質不足
必須脂肪酸　リノール酸（植物油・卵・肉・魚）
α-リノレン酸（植物油・魚EPA・DHA）
●便　秘　腸のなかで便の通りを良くする
●脂溶性ビタミンの吸収が弱まる
ビタミンA…粘膜保湿、発がん抑制作用
ビタミンE…老化防止

❾ 塩辛いものを良く食べる

●塩分過剰
(味蕾の減少で塩辛いものを好む)
高血圧症が進行する
腎臓病が悪化する

❿ お茶などの水分をあまりとらない

●水分のとり方（脱水症状を防ぐ）
こまめに少しずつ
規則正しい3回の食事⇩定期的な水分補給
毎食に野菜を摂る⇩野菜は9割が水分

⓫ ビールやお酒、ワインなどのアルコール類をほぼ毎日3杯以上飲む

●適量⇩1合程度／日（休肝日をもうける）
アルコールは脳神経を麻痺させ食事の乱れの原因になる。
昼からの飲酒はアルコール依存症につながる。

⓬ 一人で食事をすることが多い

●同じものを食べることにより偏食
できるだけ、複数の人との食事の機会を作る（食事を楽しむ）
料理をする
献立を考える⇩買物⇩準備⇩調理⇩食べる

和食の食塩相当量

魚の塩焼き…0.7g
大根おろしにかけ醤油
小さじ1…0.9g

ほうれん草のお浸し
…0.4g
みそ汁……1.2g
合計　3.2g

食塩相当量の目標量

男性8g/日 未満
女性7g/日 未満

新老人の会 福岡支部 会報

福岡支部事務局（世話人代表　原　寛）
〒813-8588
福岡市東区青葉6-40-8　原土井病院
ボランティア室
TEL　092・691・6531
FAX　092・691・6248

笑顔いっぱいの新年会

原世話人代表挨拶

福岡市の天神スカイホールにて、毎年恒例の新年会が1月21日に出席者68名にて開催されました。第一部は、池見葉満代様の祝舞「島の千歳」で幕が開き新年会がスタートしました。続いて原寛世話人代表から新年の挨拶と、福岡支部の昨年の振り返りと本年の活動のお知らせがあり、続いて福岡支部世話人と事務局の紹介、他支部の方々の紹介に続き、新入会員の紹介がありました。

◇

集合写真の撮影後、第二部では、休憩の後に吉川華風様の祝吟「宝船」に続き、小宮作様の乾杯に始まりました。楽しい会食を頂きながらの歓談の中で、会員によるステキ！な数々の余興を楽しみました。

会員相互の話もはずみ、プログラムによる余興をはじめ、美しく優雅なダンスが続き、マジックや歌など心豊かなひとときを過ごすことで会員同士の親睦も深まったところで、百歳音頭を踊りました。

さらに格好いい山笠ハッピ姿の男性3人による力強い「祝い目出た」に会場は盛り上がりました。皆笑顔／＼の中での「博多手一本」にて今年の「新年会」は元気に終了しました。ありがとうございました。

今回は他支部の方が多く参加され、特に鹿児島からは鹿島代表をはじめ5名の方が、4月15日のジャンボリー鹿児島大会のお誘いのために参加いただき、より活気ある会となりました。

なお、出席者全員に原世話人代表より日野原先生の追悼の為に出版された書籍「105歳日野原重明先生の生き方に学ぶ　人生100年時代の養生学」をいただきました。感謝！！

94歳の品格漂う祝い舞「島の千歳」

チャーミングなフラダンス

優雅なシークエンスダンス

福岡支部の新年会に出席した68名揃っての記念撮影（1月21日／天神スカイホール）

艶やかな歌声

博多の加山雄三

患者ボランティア活動に参加して
九州大学伊都キャンパス

1月30日（火）九州大学伊都キャンパスにて、九州大学医学部保健学科看護学専攻1年生のコミュニケーション論の実践の授業が行われ、学生さんのお相手を務めることになりました。私は初めての経験で務まるのだろうかと不安な気持ちで伺いました。そして教室に入ると丸山先生、学生さん達にやさしい笑顔で迎えていただき、緊張していた気持ちがスーッと引きました。

今回のお役目は、初めて九大伊都キャンパス見学にきて落とし物をし、どこに問合せをしたらいいのかわからず、出会った学生さんにお聞きするという設定でした。

大勢の学生さんの見守る中で、マイクを持っての会話は自然体でできるのだろうか心配でしたが、思いのほかスムーズに会話ができたと感じました。

83歳の今、若くて元気な学生さんとの出会いは、私自身、気力体力をいただいたことは勿論、素晴らしい未来により希望が持てる思いでうれしくなりました。そして、このような機会に巡り合えたのも健康であればこそと実感、一日一日を大事に一生懸命生きていこうと改めて心に誓いました。

今後は、より一層常に好奇心を持ち、積極的に社会との関わりを大事にしたいとの思いを強くいたしました。

事例を見てレポートをまとめる学生の皆さん

落とし物係りの場所を尋ねるVP

返答があいまいな役を熱演するVP

花ごよみ　3月（弥生）

「椿（つばき）」

ツバキは日本原産の植物で、日本を代表する美しい花木の一つとなっています。

園芸品種を含め、世界には200種類以上の品種がありますが、その元祖となる品種は日本に自生する「ヤブツバキ」と「ユキツバキ」だと考えられています。

花言葉は「控えめな優しさ」「誇り」