

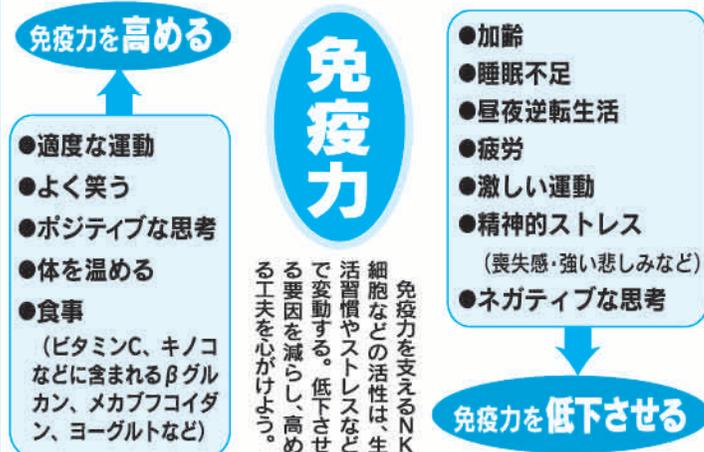
人生百年時代ジャーナル

「人生100年時代」を生き抜く医療健康情報紙

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」

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
「博多養生処」(博多サロン)
電話 092-282-6001
FAX 092-282-6002

免疫力を高める生活習慣や心の状態を知っておこう



免疫力を支えるNK細胞などの活性は、生活習慣やストレスなどで変動する。低下させる要因を減らし、高める工夫を心がけよう。



小柳左門先生
た人もいれば感染しなかつた人もいます。高血圧も同じで、塩分をとっても高血圧にならなう人もいます。このように人によって違いがあります。その代表的なものが自然治癒力です。体のあらゆる組織がこれを

自然治癒力を高めよう

「元氣100倶楽部」の5月例会が、14日(日)に福岡市・天神で開かれました。今回は原看護専門学校校長で、循環器専門医の小柳左門先生が「自然治癒力を高めよう!健康長寿の秘訣」のテーマで講演されました。日々の正しい生活習慣を大切にすることで免疫力をアップさせ、病気になるように心がけることが重要とアドバイスをいただきました。次回例会は7月9日(日)です。(以下、講演の要旨)

貝原益軒の「養生訓」より

- 養生の道は、まずわが身をそこなふ物を去るべし。身をそこなふ物は、内欲と外邪なり。
- 内欲とは、飲食の欲、好色の欲、眠りの欲、言語を欲しいままにする欲、喜怒哀楽の欲。
- 外邪とは四気なり、風寒暑湿を云ふ。
- 内欲をこらへ、外邪をおそれ、之を似て元気をそこなはず、病なくして天年を永く保つべし。
- 養生の術は、まず心気を養ふべし。心を柔らかにし、気を平らかにし、怒りと欲とをおさへ、愁ひ、思ひを少なくし、心を苦しめず、気をそこなはず。これ心気を養ふ要道なり。
- 養生の道は、病なきとき、つつしむにあり。病おこりてのち、薬を用ひ、鍼灸をもって病をせむるは養生の末なり。本(もと)をつとむべし。



担って、私たちがいつまでも守っています。例えば、▽免疫力(細胞活性性)による病原菌との闘い▽遺伝子の働き(がん抑制遺伝子、NK細胞)▽副腎を始めとする内分泌系(ホルモン)、自律神経系(交感神経)▽生気(心の活性化)——などに影響します。私は「生命力」に注目しています。病気の最大の原因

免疫力のアップ法

健康長寿の秘訣

東洋医学では、気という概念があり、病むことが「病氣」です。今の医学は目に見えるものだけですが、心のあり方が最も身体に影響します。私は「生命力」に注目しています。病気の最大の原因

自然治癒力を高めるためには、年齢を重ねることに低下させる免疫力をアップさせることが重要です。免疫力は20歳頃をピークに、40歳で半減、70歳で10分の1になることもあり、反対に疾患リスクは60歳を過ぎると急激に高まります。免疫力アップのための方法は上の図を参考にしてください。

病気の多くは自ら招いている!

病気が表面化した時には、すでにかかり進行していることが多い。そのようになる前から予防することが健康な生活の第一歩である。まずは不摂生を正していこう!

逆に自分で病気をつくることもある。思い込みは逆効果。一喜一憂せず、落ち着いて正しく観察し希望をもっていこう!

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持続可能な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。

「吾れ唯足るを知る」より

川崎 晃一著
「人生は苦しいことが多いほど豊かになる」
「人の人生がいかに短いかわかったとき、それは大きな生きるエネルギーとなる。人生の価値は生きている長さではなく、生きる質ではないか? そう考えると、今を精一杯生きようと思う」

「闘病記」より

西川 喜作著
「自分は若い頃、花がきれいなどと思ったことがなかった。生が有限であるということを実感することもなく、驕っていたからだ。しかし、この花は来年は見られないかもしれないと思ったとき、その花をしっかりと見たいと思うようになり、美しさを再発見した。生きることの貴重さを自覚するのと同じだ。自分はいま、死に直面して、今日という日を一所懸命生きたいと切望している」

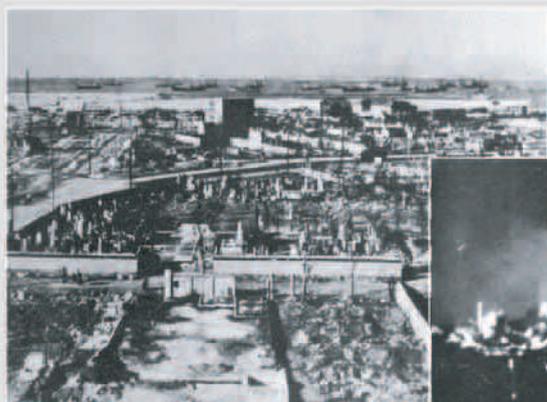
身心一如の教え

池見 西次郎先生

- 心が元気になれば 身体にも力がみなぎる
- 身体が元気になれば 心にも喜びが生まれる

眠っている自然治癒力の目を覚ます

昭和20年(1945)4月14日 新宿区市ヶ谷町付近



火の海となった旧柳橋の対岸
(西日本新聞社編「福岡大空襲」より)



互稜の山となった洲崎町一帯
(西日本新聞社編「福岡大空襲」より)

焦土と化した福岡
松屋ビル屋上から博多湾を望む。
手前は現ダイエービル付近。
中央の極楽寺焼跡に墓石が見える。
電車道は当時の環状線沿側。
〔写真集 福岡100年〕(西日本新聞社)より



●あの夜、道路脇の防空壕に身を潜めていたもの、煙は入ってくるし、それに混じって

(占野義昭さん)

父から「弟を連れて浜へ逃げよ」と言われ、逃げる私たちの首筋に火の粉が降りかかり、弟は「熱い、熱い」と泣きわめ、翌日新しい叔母のところへ向かう途中、貯金局の前の広場で焼死体の山を見た。その時の恐ろしい死体の形相はその後、夜のトイレで思い出してとても怖かった。



わが家はどこへ (西日本新聞社編「福岡大空襲」より)

物凄く火焔なので吸い込む空気は熱い。燃える地上の真つ赤な炎の明かりを胸腹を撃ち、悠々と飛んで行くB29

●近所の大手会社の細長い壕に、母と私たち姉妹は逃げ込んだ。顔も見えない闇の中、私たちは全身で轟音だけ

私に苦しくて全身を心臓にして嘔ぐ。もう駄目かもしれない。ああ12歳で死にたくない。恐怖の塊だった。『もう少しの辛抱です』と一頭張りましよう。中に友人を見つけた。中から来た。焼けたた

●私の右手首に2cmほどの火傷の傷が残っている。66年前は5cmほどもあったのが今は小さくなった。

火の粉が飛んでくる。苦しまぎれに外に出て、家屋が焼け落ちる間隙を走り抜けて行くが、

●大空襲の翌日、奈良屋国民学校の校庭には、長さ1m羽の焼夷弾が竹の子が無数に生えたように突き刺さっていた。川端の銀行のビルの地下室では多くの人が蒸し焼きにされていた。

●1年前からロシアによるウクライナ侵攻が始まり、テレビで

父が兄の死後1週間で

私も13歳で体験し

●1年前からロシアによるウクライナ侵攻が始まり、テレビで

父が兄の死後1週間で

私も13歳で体験し

●1年前からロシアによるウクライナ侵攻が始まり、テレビで

父が兄の死後1週間で

私も13歳で体験し

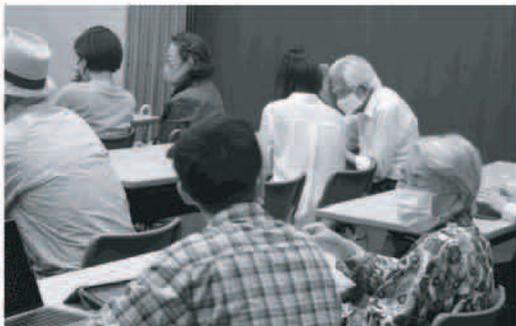
●1年前からロシアによるウクライナ侵攻が始まり、テレビで

父が兄の死後1週間で

私も13歳で体験し

(中山道さん)

子さん



緊張の中にも打ち解けた雰囲気での聞き取りが続く



林 純名 名誉教授

5月16日火 九州大学総合診療科の依頼を受け、会員27名が患者ボランティア活動



九州大学病院で行われた患者ボランティア活動の様子

となつているこの授業は、会員が患者役となり1対1で医学部学生

患者ボランティア27名が参加

えた2年生でこれから専門的な知識を習得していく段階で、学生にとつてこの時期に面識の無いシニアの皆さんと会話すること、また実際の病歴の聞き取りをすることは、これから進む道をイメージするための大変重要な経験になるよ



患者ボランティアに参加された27名の会員の皆さん

を行ってきました。九州大学の林 純名 名誉教授のご指導のもと恒例

の質問に答えていくというものです。私たちがこれからも学生は基礎課程を終わるまで、要望がある限り患者ボ



医学部学生の質問に丁寧に答えるボランティア会員

ランティア活動を継続し、これからの医療・看護・介護の発展に貢献できるような活動してまいります。そして社会貢献を通して私達も生きがいを持って元気な生活を送りたいと考えています。

患者ボランティア活動に興味をお持ちの方は、奇数月の第3火曜日の11時から博多養生処でお勉強会を行っていますので、ぜひ一度ご参加ください。お待ちしております。

「元気100倶楽部」活動一覧 (2023年7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)

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 【今回より時間変更】	偶数月 第3日曜日 10:30~12:00	博多養生処 (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
患者ボランティア(VP)連絡会	奇数月 第3火曜日 11:00~12:30	博多養生処	患者ボランティアの会の勉強会 及び 情報交換会
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】博多サロン事務局 092-282-6001(博多養生処内) (※)は要予約

サークル名	開催日	会場	内容
博多おしゃみの会	毎週 火曜日 11:00~14:00頃	博多養生処	脳の血流の増加や、活性化に効果があるといわれるおしゃみ(お手玉)を会員が集い作っている。販売や寄付活動も行う。
博多まち歩き倶楽部 講師/松田一郎 (※)	奇数月 第2火曜日 14:00~15:30頃	博多養生処~博多のまち	博多の歴史を学んだ後に、実際にまち歩きを行う。 参加費：一般1,000円 会員800円
プレミアムKIMONO 着付け教室 講師/田中富美子 (※)	毎月 第4土曜日 14:00~17:00 【今回より時間変更】	博多養生処	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	博多養生処	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	博多養生処	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

★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できます。

元気100倶楽部



★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。