

# 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  
「博多養生処」内  
電話 092-282-6001  
FAX 092-282-6002

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」

## 身近な「発酵食」のうれしい効能

### 納豆

納豆に多く含まれる成分ポリアミンには、炎症を抑える効果があります。摂取することで腸内環境を整えれば、腸内で作られるポリアミンの量も増え、相乗効果で血管の老化を防止。ビタミンB<sub>2</sub>などの働きで脳機能にも好影響が。

### みそ

みそに豊富なグルタミン酸はうま味成分として有名ですが、最近の研究では肥満予防効果が注目されています。ビタミンやミネラル、イソフラボンなどの栄養成分も豊富で、整腸作用や抗がん作用、美肌効果などが期待できます。

### かつお節

カツオにカビ菌をつけて発酵させたかつお節には、人間の体内で作れない必須アミノ酸がすべて含まれており、中でも神経機能の働きを促すヒスジンが豊富。アミノ酸が集まってできるペプチドも多く含まれ、高血圧予防効果も。



### ヨーグルト

乳酸菌が豊富で、整腸作用、血圧降下作用、脂質代謝改善作用などが期待できます。市販のヨーグルトに含まれる菌の種類はさまざまなので、同じヨーグルト200~300gを1~2週間食べ続け、自分に合っているものを選びましょう。

### 漬物

腸にいい発酵食品として漬物を選ぶなら、ぬか漬けやキムチがおすすです。野菜などに付着していた乳酸菌が増殖して発酵するため、腸まで届く乳酸菌が多く含まれます。ただし塩分量も多いので、食べ過ぎにはご注意ください。

腸内環境の善し悪しは、便秘や下痢はもちろん、肌荒れや肥満、さまざまなアレルギー症状、さらには動脈硬化やがんといった病気とも深い関係があることが明らかになっていきます。その腸内環境を整えるカギとなるのが「発酵食」。みそや納豆、ヨーグルトなどの発酵食には腸を元気にするパワーが隠されているのです。発酵食を活用して若々しい体を目指しましょう。

## 「発酵食」で腸を元気にしてアンチエイジング

腸内環境の善し悪しは、古い細胞と新しい細胞が入り替わっていて、新しい細胞は食事から摂取した栄養素をもとに作られます。しかし、腸内環境が悪化すると、食事はうまく吸収・排泄されず、免疫力が落ちて病気になるかきやすくなります。こう話すのは腸内細菌の研究に取り組み農学博士の高畑明さんです。

腸内環境を整えるには、腸内細菌のバランスを元気にすることが重要」と高畑さん。そこで強い味方となるのが「善玉菌」が20%、「悪玉菌」が10%、残りの70%がどちらか勢力の強い方にたどる「日和見菌」という構成です。

高畑さんによれば、発酵食は腸内環境を整える二つの効果を併せ持っています。一つ目の効果は、健康によい生きた菌を取り入れられること。生きた菌は腸内環境を改善し、免疫や便秘、美肌などにより効果が期待できます。

二つ目の効果は、善玉菌を育てることができ、発酵食には、発酵中に微生物によって作り出されるアミノ酸やビタミンなど多彩な栄養素が含まれています。こうした栄養素が善玉菌のエサになり、腸内環境を整えるのに、善玉菌を増やす発酵食の他に、「善玉菌のエサとなる食物繊維をとることが大事」と教えてくれたのは、おたけ消化器内科クリニック院長の大竹真一郎さんです。

「ハルメク 健康と暮らし」2016年9月号を参考に作成。

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」の取組みを応援するパートナーです。

## 発酵食だけじゃない 腸にいい食品はどっち?

### Q サラダは「レタス」か「サニーレタス」か?

A レタスとサニーレタスでは、腸内環境と深い関係がある食物繊維の量が違います。

- (食物繊維の量)
- レタス(100グラムあたり)……1.1グラム(水溶性0.1グラム/不溶性1.0グラム)
  - サニーレタス(100グラムあたり)……2.0グラム(水溶性0.6グラム/不溶性1.4グラム)
- 水分を含みやす、便秘解消効果の高い水溶性食物繊維の量からいっても、サニーレタスに軍配が上がります。

### Q 魚を食べるなら「生の魚」か「焼き魚」か?

A アジやイワシなどの青魚やマグロやブリなどの油に主に含まれるEPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)などの不飽和脂肪酸

には、血栓防止や脳を活性化させる作用の他、大腸がんの抑制効果が期待されています。EPAやDHAを効果的に摂取するのなら生の魚、つまりお刺身で食べるのがベスト。理想的な摂取量はEPAとDHAを合わせて1日約1グラムとされており、マグロ(中トロ)の刺身だと約1切れに相当します。

### Q お肉を食べるなら「赤肉」か「白肉」か?

A 「赤肉」は、牛肉、豚肉、羊肉など、「白肉」は、鶏肉、魚肉などを指します。日本人男女約8万人を対象とした研究では、肉全体の摂取量が多いグループ(1日約100グラム以上)では男性の結腸がんのリスクが、赤肉の摂取量が多いグループ(1日約80グラム以上)では女性の結腸がんのリスクが高くなるとわかりました。また世界各国の研究では「赤肉の摂取は大腸がんのリスク」という結果が出ています。腸のためには、赤肉より白肉がよいでしょう。

腸内環境とがんの関係が少しくわかってきています。現在、関係が強いとされているのは、次のかんです。

### ●大腸がん

ある種の腸内細菌によって腸に慢性的な炎症がおき、腸を守る働きが弱くなると、大腸がんを引き起こしやす

### ●肝臓がん

お酒をまったく飲まない、または少量しか飲まないのに、脂肪肝になってしまいう非アルコール性脂肪肝炎(NASH)は、悪化する

## 腸内環境とがんの関係

「排便の回数が増える」「下痢や便秘が繰り返す」「排便時に血便や粘液が出る」などの症状がある人は、腸内環境とがんの関係が深いといわれています。したがって、腸内環境を整えることが、腸内環境とがんの関係が深いといわれています。したがって、腸内環境を整えることが、腸内環境とがんの関係が深いといわれています。

### ●乳がん

アメリカの調査では、

# 百歳まで脳を元気に保つ生活習慣術

## ボケを防ぐ

### 脳の血流を増やす

- ① 運動  
(ジョギング、テニス、ゲートボールなど)
- ② 声を出す  
(カラオケ、コーラス、詩吟、お経)

### 脳をうまく使う

- ① 創作活動  
(刺繍、編物、プラモデル、日曜大工)
- ② ゲーム(囲碁、将棋)

## ボケやすい条件

- ① 若い頃から仕事・遊びに熱心でなく、ぼんやりした生活を送ってきた人
- ② 学問は結構やったが、仕事一辺倒で、趣味やスポーツなどに無関心だった人
- ③ 性格的には頑固、自己中心的、ワマン、ネクラ、小心な人
- ④ 今、生活が裕福で、ゆとりがある人
- ⑤ 非社交的で、親しい友人を持たない人
- ⑥ 一〜二人住まいの人
- ⑦ 生きがいや、楽しみを持っていない人



植村研一先生

「日野原先生が提唱された生活習慣病を予防するためには、身体に神経外科医が語る百歳まで脳を元気に保つ生活習慣術」をテーマに、浜松医科大学名誉教授「脳神経外科」要です。——2018年11月に「脳」

「新老人の会」千葉支部世話人代表の植村研一先生が、東京で講演を行われました。今回は、原寛会長から頂いたその時の植村先生の資料をもとに要点をご紹介します。(主催：一般財団法人ライフ・プランニング・センター健康教育サロニスセンター)

## 嫁さん心得

- ① 体の違う老人に ついでに食べさす孫の食  
食べれば静かに進む動脈硬化  
やがて出て来るマヒとボケ！  
口に合わぬと 食欲減れば  
生きる意欲もなくなるものよ！  
ボケずに長生きさせたいけりゃ  
塩抜き、砂糖抜き、油抜き じっくり煮詰める 食事と心
- ② 邪魔でうるさい老人を テレビ与えて 閉じ込める  
嫁さん心 わかるけど 寝たきりボケになっちゃうよ！
- ③ ゴロゴロしたがる老人を 隠居させずに働かせ  
散歩 散歩と外へ出す あんたは ほんまの 親孝行！



## ボケ対策

- 数多いボケの中でも 防げるは  
血管性とエイズのボケよ！
- 防ぎたい血管性のボケならば  
体重減らし 運動してね！
- 脳ミソは 縮んで行くよ 年取れば  
けれど増やせるシナプスの数！
- ボケたとして 早く見つけりゃ 間に合うよ  
チャレンジさせよ ピクチャーパズル！
- かな拾い できないあなた ボケかけた  
今こそ鍛え あなたの脳を！
- ボケないで 長寿全うしたければ  
決してするな 隠居の暮らし！

## 生活習慣病対策標語

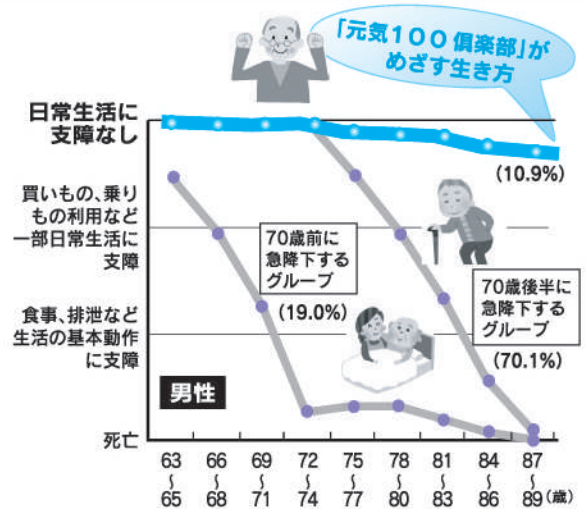
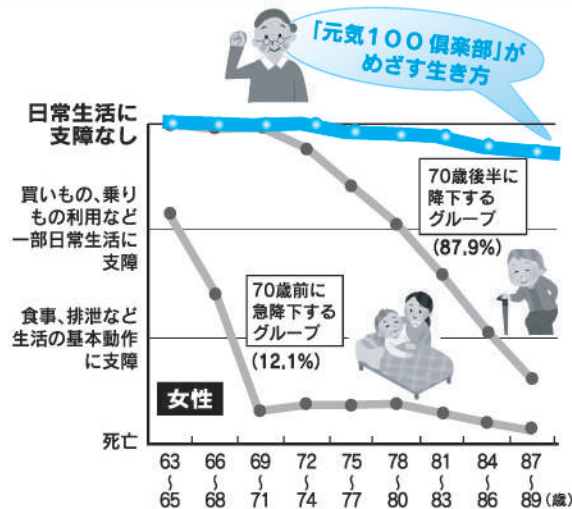
成人病 発病したらもう遅い！  
中でも怖い心筋梗塞 脳卒中！  
けれどもこれは遺伝にあらざる習慣病！  
食べ過ぎ・肥満に 運動不足  
ストレス溜まって出て来る病！  
今こそ正そう生活習慣  
元氣なうちに！

元氣と病氣は違うのよ！  
元氣 元氣と安心するな！  
血圧高けりゃ さあ大変！  
薬だけでは不十分！  
食事 運動組み合わせ  
下げとけ血圧 今のうち！  
待つてちゃいけない脳卒中！

クスリで治る病もあるが  
クスリだけでは防げぬ  
生活習慣病！  
なったらクスリが無力の後遺症！  
けれども自分で防げる  
生活習慣病！  
なるもならぬもあなたの決意！

運動するとおっしゃるけれど、  
目的毎に違うのよ！  
心安らぐためならば  
たまのゴルフも良いけれど  
心肺強くしたければ  
毎日やれよジョギング！

## 60代以降の健康状態



(秋山弘子「長寿時代の科学と社会の構想」『科学』2010年1月号を参考に作成)

### 三大生活習慣病の対策

- ① 発作が起こってからではもう遅い!
- ② 高血圧症・動脈硬化症になつてからでは ちと遅い!
- ③ 高血圧症・動脈硬化症にならない 予防が第一!

最も悪性のスキルス胃癌  
3カ月で手遅れとなる  
年1回の健診や人間ドックでは  
手遅れになりやすい  
癌の早期発見 早期治療のためには  
半年毎の人間ドックしかない

癌の早期診断のためには  
健診はため!  
健診↓安くて簡単な検査のみ  
肺のX線写真↓肺の早期癌見逃し  
胃の透視↓胃の早期癌見逃し  
肝機能検査↓肝癌が肝臓を70%  
壊すまで見逃し  
検便↓直腸・大腸の癌見逃し

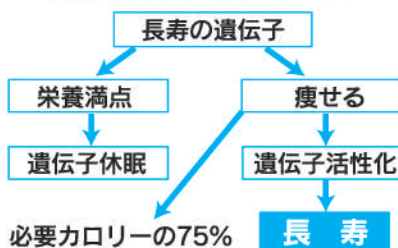
先ず安くて楽な健康診断を受けて  
異常所見が見つかったら 高価で苦  
しい人間ドックを受ける  
この安易な考えが最も危険な誤解で  
癌から逃れることはできない!

## 三大習慣病の対策 健康診断よりは自己健康管理!

### 筋肉の用・不用説

- ① 筋肉は使えば使うほど丈夫になる
  - ・太くなる
  - ・筋力が増大する
  - ・血管が増え血行が良くなる
- ② 使わないと どんどん萎縮し血行が悪くなる

人間の最大寿命→120歳  
自分の寿命は延ばせるか?



### 健康的にやせるには

- ① 栄養失調にならない→欠食しない
- ② 食欲を十分満たす→減食しない
- ③ 一日3~4回よく食べる
- ④ ゴハン(米)で体温(基礎代謝)を低カロリーのおかずで体力(タンパク質)煮込み野菜で便通をつける
- ⑤ サラダにドレッシング・マヨネーズをかけない  
ゴマドレッシング.....80Kcal  
ノンオイルドレッシング.....8Kcal
- ⑥ 油で料理したものに手を出さない
- ⑦ 肉・魚は焼くか煮るか(揚げない・炒めない)
- ⑧ 酒は飲んででも、おつまみ御用心!

## 運動と健康 健康増進のための運動の種類と利点

- ① 一人でできる
- ② どこでもできる
- ③ いつでも(雨天でも) できる
- ④ 短時間でよい
- ⑤ 自分のペースでできる
- ⑥ 金がかからない
- ⑦ ショッピング・シューズは最高級品
- ⑧ 手足の筋肉のみならず 心臓の筋肉も丈夫になる
- ⑨ 肺容量も増える
- ⑩ 体力の増進具合が直ぐ分かる
- ⑪ 自律神経が丈夫になる

### ジョギングの利点

● 精神衛生(ストレス解消)  
たま(週一回位)のゴルフ、テニスなど

● 四十肩・五十肩・腰痛症の予防  
関節・靭帯を伸展させ、  
躯幹筋を鍛える  
ラジオ体操・腰痛体操・  
ストレッチング

### 健康増進のための運動

● 楽しく生きるための運動  
※自分の体力に合った強すぎない運動  
長生きしたければ、ニコニコペースで  
ゆつくり走れよ、毎日20分  
※ポテト・ビールや重い物を持って立つて  
いるなどは無酸素運動でダメ

- ① 長生きするための運動
- 心肺機能を高める
- 全身の血行を良くする
- 動的な全身運動(有酸素運動)  
(ジョギング・水泳・エアロビクス・ダンスなど)
- 高血圧・心疾患 脳卒中・糖尿病・  
肝臓病等の治療と予防

## 介護初心者の悩みに応える

「認知症の人と家族の会」各支部のついでには、「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。

離婚して実家に戻り、実母(85歳・要介護1)とふたり暮らしています。それまではひとりでのんとか暮らしていました。同居を始めてみると、鍋を焦がす、日に何度も買い物に出掛け同じ物ばかり買ってくる、洗剤を入れないで洗濯をするなど、目が離せない状況であることがわかりました。母の生活費は年金を管理している兄にもらい、私の生活費は自分で出しているのに、兄から「働かないのか、このままでいいのか、親の金を当てにしているのか」と責め立てられ、母の介護をしているのは私なのにと思うと、耐えられません。  
相談者(54歳代・娘)

## 兄から責め立てられ、耐えられません

ケアマネジャー お母様の現状をわかってもらいましょ

お兄様はお母様の現状がよくわかっていないのではないのでしょうか。あるいは、お母様の変化にうすうす気が付いていても認知症を認めたくないのかもしれない。また、お母様もお兄様の前では張り切っています。短時間ではわかってしまうこともよくあります。短時間ではわかっていないので、泊まり込んでお母様に関わってもらい、現状をわかってもらいましょ。

世話人 介護から離れる時間を持つことを考えましょ

お兄様から理解のない言葉を言われ辛いですね。介護はいつまで続くかわからない長期戦です。まだまだお元氣そうなお母様ですからデイサービスの利用を勧めてみましょう。出掛けている時間を使って、あなたは短時間からでも仕事を始めるなど介護から離れることを考えてみましょう。

お兄様と話し合う時間を作り、お母様の年金や預金等を確認しましょう。今後、生活費の他に介護サービス費や医療費の増大などで支出が増えても足りるのか、よくお兄様と相談しましょう。お金に関する問題が兄妹間に大きな亀裂を生じさせてしまうこともあるので、お母様に使った分は記録に残して、お兄様に見てもらえるようにしましょう。

地域包括支援センター職員 第三者を入れて話しましょ

お母様は認知症の進行がみられるので、サービス利用に向けてケアマネジャーを決め、変更申請の検討もしていきましょう。サービス担当者会議にはお兄様にも参加してもらい、専門医やケアマネジャーなどの第三者からお母様の認知症の状態や介護サービスの利用が必要になってきていることなどを説明してもらいましょ。お母様が今後どんな暮らしを希望しているのかも伺っていきましょう。

介護者 あなた自身のこと考えましょ

お兄様は責め立てているのではなく、働きに出られないあなたを心配しているのではないのでしょうか。お母様から目を離せず、なかなか先のことを考えている余裕はないかもしれませんが、介護だけでなく、あなた自身の今後の人生を考えましょ。経済的自立するために実家に出て、近くに住んでお母様を看いていくことができるようなケアプランを作ってもらえることもできます。

社団法人認知症の人と家族の会発行の機関誌「ぼくらがぼくら」より

新年のごあいさつ



「元氣100倶楽部」原寛会長

私達の手で  
新年あけましておめでとうございます  
新型コロナウイルス感染症に世界中が揺らいだ昨年、人のつながりが分断された環境で、新しい生活様式を迫られ、価値観を考え直す機会ともなりました。

元氣100倶楽部

「元氣100倶楽部」においても、昨年いくつかの行事が中止を余儀なくされ、11月に予定していた最大のイベント「2020健康長寿フェア」も、コロナ収束の兆しが見えず延期せざるを得ませんでした。

福岡県ではコロナの第3波で、年末年始にかけて感染者が連日1000人を超え、1月10日(日)に九大百年講堂で行う予定でした当倶楽部の新年会も、感染予防に万全を期して中止しましたが、直前にお知らせしなければならな

コロナ禍を乗り越切り元気で活動再開を

会員の皆様はじめ、誰もが新型コロナウイルスの影響を受け難儀なさったと推測致しますが、私の病院でも年初からコロナの対応に終始した一年でした。  
4月から発熱外来を開始し、5月から発熱病棟を4床準備。7月に入って第2波が流行した際は、福岡市からの要請で急きょ陽性患者の受け入れに対応し、現在も10名近くを受け入れております。ただやむを得ないことはいえ、クラスター発生予防などから、面会禁止の措置をとっているため、患者ご本人・ご家族の方々に

負担をかけており申し訳なく思っております。特に高齢者の方が、家族など人とのつながりを断たれることにより、認知症が悪化したり、要支援・要介護の危険が高い「フレイル」(虚弱)に陥るのを、明らかに活動は低下しやすくなります。これは在宅の高齢者の場合も同様です。特に冬場の今の時期はリスクがアップします。フレイルチェックのポイントは、筋力が弱くなった、歩く速度が低下した、体重が減少した、疲れやすくなった、活動レベルが低下。このうち、一つでも該当したら注意が必要です。バランスのいい食事、適度な運動を日々心がけてコロナ禍を乗りきり、一日も早く皆さまとまた笑顔でお会いできる日を楽しみにしております。

原会長監修  
九州大学医学部紛争回顧録 出版  
米軍機の九州大学構内への墜落事故をきっかけに起きた。AB判112ページ。1千円。問い合わせは事務局まで。



自宅でできるフレイル予防「かんたん体操」(福岡市)

開眼片足立ち (目安 左右1分を1日3回)  
スクワット (目安 3-10回を1日3セット)  
☆座って行う場合 (目安 5-10回を1日2セット)

片足を床につかない程度にあげ、両足を伸ばし、1分保つ

足を肩幅にひらき、つま先より前にひざが出ないように、ゆっくりと腰をおろす

足を肩幅にひらき、5秒間でイスから腰を浮かし、5秒間で腰をおろす

「元氣100倶楽部」活動一覧 (2021年1月現在)

【元氣100倶楽部 活動】【問合せ】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機会。会費：案内参照
健康元気の会	偶数月 第3日曜日 10:50~12:30	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 11:00~12:00	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
元氣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

【元氣100倶楽部 サークル活動】【問合せ】事務局 092-282-6001(博多養生処内)

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 ①13:00~14:55 ②15:05~17:00	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：各回5名(要予約)

★元氣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。

★元氣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。