

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」(博多サロン)
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」

林純・九州大学名誉教授が講演

生活習慣病を防ごう

7月例会「人生百年時代に向けて」

日本の長寿村の食生活

1. 魚も大豆も豊富
2. 野菜(人参、かぼちゃ、長芋など)が豊富
3. 米が少ない(麦が主で、甘藷も多い)
4. 山菜に富む
5. 海藻の常食(ワカメを豊富に食べている)
6. 胡麻をよく食べる



林純九大名誉教授

生活習慣病は、
▼肥満症(内臓脂肪蓄積)
▼肥満症は死亡率が高くなるほど免疫力が落ちる

私たちが「がん」も入ると思っています。高齢になるほど免疫力が落ちる

「元氣100倶楽部」の7月例会が、9日(日)福岡市・天神で開かれ、九州大学名誉教授の林純先生が「人生百年時代に向けて」感染症から生活習慣病へ」のテーマで講演されました。食品の選び方、食事の順番、運動の効果など、生活習慣病を予防するための注意点を教えていただきました。(以下、講演の要旨)

実践してほしいこと

1. 精製米は少なめ、玄米や麦は多め
2. おかずは野菜多めで、野菜から食べる
3. 大豆、海藻を食べる
4. 牛乳は飲む
5. 毎日7000歩以上の散歩
6. 2日に1回は筋肉トレーニング
7. 薬に頼らない

スグが高いが、痩せすぎも危ない。
▼高脂血症
▼糖尿病
▼高血圧症

の4つを言いますが、私は「がん」も入ると思っています。高齢になるほど免疫力が落ちる

大豆▼全粒穀物▼魚▼鶏肉▼オリゴ糖▼オリーブ油などがあります。反対になるべく摂取を抑えたいのは、▼赤身の肉▼バター▼チーズ▼お菓子▼ファーストフードです。

ビタミンD不足は認知症のリスクが上昇するため、鮭・サンマ・ブリ・真アジ・シラス干し・卵などを食べましょう。

がんを抑える「食物性食品」

1. ニンニク (※米国立がん研究所「デザイナーフーズ」ピラミッド)より
2. キャベツ
3. 甘草、大豆、ショウガ
4. セリ科植物(ニンジン、セロリ、パースニップ)
5. 玉ねぎ、お茶、ターメリック
6. 玄米、全粒小麦、亜麻
7. 柑橘類(オレンジ、レモン、グレープフルーツ)
8. ナス科食物(トマト、ナス、ピーマン)
9. アブラナ科食物(ブロッコリー、カリフラワー、芽キャベツ)
10. メロン、バジル、タラゴン、エンバク
11. ハッカ、オレガノ、キュウリ、タイム、アサツキ
12. ローズマリー、セージ、ジャガイモ、大麦、ベリー



朝6時起床で、メラセキです。睡眠時間は6トニンと成長ホルモン・517・4時間がベストです。

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。

「健康長寿フェア」のプログラム決定

当日は、昨年好評だった「90代元氣サミット」のほか、シンポジウム「久山町研究に学ぶ健康長寿とは」など、興味深い内容がいろいろあります。多数のご来場をお待ちしております。

元氣100倶楽部主催の「健康長寿フェア2023」が10月8日(日)、福岡市東区馬出の九州大学医学部百年講堂で「高齢者活躍社会の実現」をテーマに開催されます。

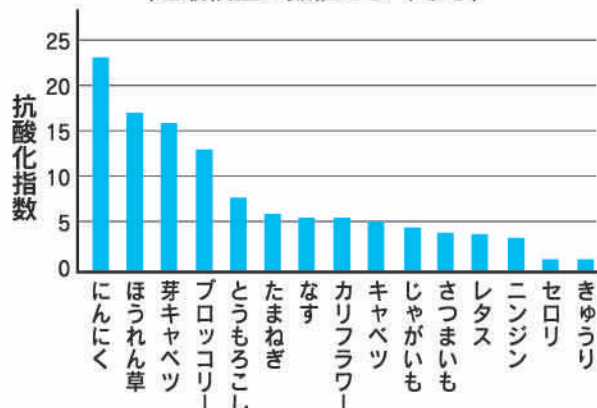
「元氣100倶楽部」健康長寿フェア2023

開催日：2023年10月8日(日) 九大百年講堂 (受付開始9:15)

時間帯	大ホール
10:00	開会挨拶：原 寛会長 来賓挨拶：大曲昭恵副知事
10:15	招待講演：荒瀬泰子副市長 「何歳でも活躍できる未来のまちへ～『福岡100』プロジェクト～」
10:35	披露：グランチャ ～50代からのチアダンス～
10:55	90代元氣サミット 原 寛会長 他3名 「高齢者活躍社会の実現」
11:30	医療講演：二宮利治先生 (九州大学大学院医学研究院 衛生・公衆衛生分野教授) 「認知症・要介護予防における ロコモ・フレイル対策の重要性： 久山町研究の成績より」
12:00	シンポジウム： 「久山町研究に学ぶ健康長寿とは」 原寛会長、南雲吉則先生、 二宮利治先生、池崎裕昭先生
	昼 休 み
13:25	記念講演：原寛会長 「元氣100歳の処方箋 ～91歳医師の『令和養生訓』～」
14:05	医療講演：池崎裕昭先生 (九州大学医学部准教授) 「コロナ 5類でどうなる？ どうする？ 病気に負けない体づくり」
14:40	特別講演：南雲吉則先生 (ナグモクリニク総院長) 「健康長寿法『これが本物だ！』」

野菜の「抗酸化能比較」

(唾液検査の数値がよくなる)



出典：ニュートリー株式会社HP

「運動」にはさまざまな効果があります

- 筋肉の衰えの予防
- 生活習慣病の予防
- 心肺機能の向上
- 自律神経の安定化
- 血流の改善
- 骨粗しょう症の予防
- バランス感覚の維持
- ストレスの発散
- 物忘れの予防



「長生きストレッチ」で 毎日3つの運動

①長生きスクワット

立った状態からしゃがんだり、立ったりを繰り返す運動です。腰やひざの悪い患者さんにストレッチを禁止している医師もいますが、必要以上の負荷をかけることが原因であり、よいスクワット動作で行えば、腰やひざを痛めることはありません。壁のコーナーを利用すれば正しいスクワットが案にできます。

②足ふりワイパー体操

うつ伏せに寝て、ひざを曲げ、下腿を車のワイパーのように左右に倒すだけです。ワイパー体操なら、腰の痛みを感じることなく、腰を動かして体全体の筋力アップを図ることができます。

③股関節ゆるストレッチ

体がたかくなったと嘆く人がいますが、体を使う習慣があるかないかの違いです。体がたかいた問題なのは、筋肉や関節がたかくなり、動きがぎこちなくなると動きが鈍くなるからです。体は使えばやわらかくなります。

話題の健康本から紹介

「ロコモ」になる大きな要因

(※ロコモ…ロコモティブシンドローム 加齢に伴う運動器の機能障害)

●難もが加齢によって足腰が衰えてくること

筋肉は30~40歳くらいから目に見えて落ちてきます。特に大きな筋肉がある下半身は、40歳を過ぎて運動らしい運動をしなければ、年に約1%の割合で少なくなります。関節も使い続けてきたことによつて少しずつですが劣化し、加えて体を動かしてこなかった人たちは関節部分が使われないことで固くなり、可動域が少しずつ狭くなります。

●間違った体の使い方を続けていること

体のあちこちが痛くなるのは、老化だけが理由ではありません。痛いのは、実は痛くなるような体の使い方をしているからなのです。中高年になって足腰の痛みに悩まされている人の多くは、悪い体の使い方を長年続けてきたツケを払わされているということです。長生きストレッチの目的は、「理にかなった上手な体の使い方を身につける」「加齢とともに衰えた運動器の能力を回復する」の二つです。

「長生き足腰のつくり方」に学ぶ

帝京科学大学特任教授
著者:渡會公治(スポーツ整形外科医)
発行:株式会社アスコム

股関節ゆるストレッチ

股関節ゆるストレッチは、長井津(ながいづ)さんが考案した「真向法」という体操を参考にしています。股関節や、背骨、肩、ひざなどの関節や体の大きな筋肉をストレッチすることができる効果的な体操です。

ポーズ①

- ① ゆかに座って、ひざを曲げて足の裏を合わせます。股関節を広げ、ひでひざを押し、背すじと背盤を伸ばして、ゆっくり体を前に倒していきます。



ポーズ②

- ② 倒せるところまで倒したら、約5秒間キープ。それから約5秒かけてもとの姿勢に戻します。ひざはゆかにつくのがベストですが、できる範囲でかまいません。



ポーズ③

- ③ ひざを伸ばした状態でつま先をつかめない人は、ひざを軽く曲げたままで行ってもかまいません。前に倒しながら、できる範囲でひざを伸ばしてみましょう。

足ふりワイパー体操

二つ目の基本長生きストレッチは、垂直な「かべ」ではなく、水平な「ゆか」を使った足ふりワイパー体操です。体のつなぎ目になる各関節をうまく使いながら、背中から足腰を上手に動かす運動になります。ワイパー体操なら、腰が痛い人も腰に痛みを起こさずに体全体を動かせます。

- ① うつ伏せに寝て、手は前で組みます。両足は少し開き、ひざを軽く曲げます。このとき、足の裏は天井を向きます。
- ② 両下腿を自動車のワイパーのように、左右に傾け、もとの位置に戻します。
- ③ 徐々に、両下腿をゆかにつくくらいまでゆっくり倒し、もとの位置に戻します。1セット5回、朝夕以外にも家に帰ったときなど1日3セットを目標にしましょう。

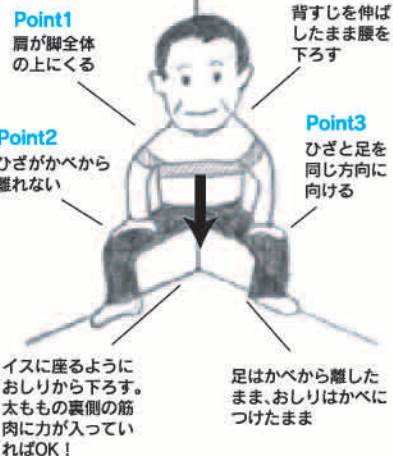
痛みがあるときは、全身を大きく動かすと痛みなくできる



長生きスクワット

一般的な部屋の隅は直角になっていると思いますが、この部屋の角に立ってスクワットを行います。コーナーを使うことで、内側に入りがちなひざを確認しながら正しいフォームでスクワットが行えます。最初は1セット5回、1日10セットを目標にしてください。

- ① コーナーを背にして立ち、おしりとひざをかべにつけたまま、両脚をかべに沿って広がっていきます。
- ② 太ももに置いた両手をひざに移動し、おしりとひざをかべにつけたまま、ふとももとふくらはぎの角度が90度になるまでゆっくり腰を下ろします。腰を下ろしたら、ゆっくり①の状態に戻します。



Point1 肩が脚全体の上にくる

Point2 ひざがかべから離れない

Point3 ひざと足を同じ方向に向ける

イスに座るようにおしりから下ろす。太ももの裏側の筋肉に力が入っていればOK!

足はかべから離れたまま、おしりはかべにつけたまま

この紙面は、本文・イラストともに「長生き足腰のつくり方」を参考に作成しました。紹介部分はほんの一部です。詳しくお知りになりたい場合は、書店でお求めのうえご確認ください。(編集部)

長生きストレッチ効果が10倍アップする5つのポイント

①まずは2週間続けてみる

トレーニングはやり過ぎると逆効果になります。特に運動することに慣れていない人や、腰やひざに慢性的な痛みのある方は注意してください。オーバーワークは、筋力アップどころか、逆に筋肉や関節を痛める原因になってしまいます。

②深呼吸のペースで

長生きストレッチは深呼吸のペースでゆっくり行いましょう。大きく息を吸って、大きく吐く。このリズムで、一つひとつの動作を丁寧にやるのが肝心です。素早い動作でたくさん回数をこなすより、少ない回数でもじっくり丁寧に行うほうが、よほど効果を期待できます。

③よいフォームを意識する

一つひとつの動作をゆっくり丁寧にやると、よいフォームでできているか確認しながらトレーニングできます。ストレッチを始めたばかりのころは、まず自分がよいフォームでできているか確認しながらトレーニングしよう。深呼吸のリズムがベストですが、それ以上に時間をかけてもかまわないので、よいフォームを身につけるようにしてください。

④つらくなる前にやめる

長生きストレッチは2週間続けるだけで効果が表れてきます。体が軽くなったり体を動かしてみたらなったり、腰やひざの痛みがなくなることもあります。初日と3日目の違いを確認しながらトレーニングしてみてください。2週間続けることができると、苦痛ではなくなっていると思います。もうロコモからは卒業寸前です。

トレーニングはやり過ぎると逆効果になります。特に運動することに慣れていない人や、腰やひざに慢性的な痛みのある方は注意してください。オーバーワークは、筋力アップどころか、逆に筋肉や関節を痛める原因になってしまいます。

⑤体の感度を高めることを意識する

長生きストレッチには、体の感度を高める効果があります。どの筋肉を使っているか、どれくらい続けると気持ちいいか、どれくらい続けると筋肉が張ってくるかなど、意識しながらストレッチを続けていると、体のわずかな変化を感じ取ることができるようになります。体の声が聞こえるようになると、体調に合わせてマイペースで行えるようになり、続けることが容易になります。

基本メニュー (目標)

▼長生きスクワット=1セット5回、一日10セット ▼足ふりワイパー体操=1セット5回、一日3セット ▼股関節ゆるストレッチ=4種類のストレッチを一日2回

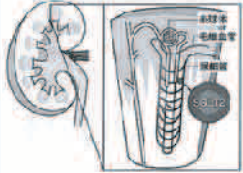
腎機能低下を抑える新薬登場

東京大学大学院教授 南學 正臣

慢性腎臓病の進行を抑えるために、食事の工夫や運動などを行っても腎機能の低下を抑えられない場合は、薬による治療が必要で、これまでの薬は、腎病の悪化の原因となる高血圧などの病気に対するものが中心でしたが、2021年9月、腎機能の低下そのものを抑える薬に健康保険が適用されました。

腎機能の低下を抑える薬は、毛細血管が糸玉状に集まったような「糸球体」という組織があります。糸球体には血液を、ふるいにかける「役割」があり、血液中にある老廃物や余分な水分・塩分などをろ過し、尿細管に排

糸球体・尿細管・SGLT2



腎臓にある糸球体は血液をろ過し、老廃物などを尿細管に排出する。尿細管の細胞にあるSGLT2は、ろ過されたものの中から、体に必要なブドウ糖やナトリウムを再吸収して体の中に戻す働きがある。

腎臓には、毛細血管が糸玉状に集まったような「糸球体」という組織があります。糸球体には血液を、ふるいにかける「役割」があり、血液中にある老廃物や余分な水分・塩分などをろ過し、尿細管に排

また、慢性腎臓病と診断されたからできるだけ早い段階で使い始めることで、腎機能を維持し、透析治療を回避し、開始時期を遅らせることが期待できます。

腎臓には、毛細血管が糸玉状に集まったような「糸球体」という組織があります。糸球体には血液を、ふるいにかける「役割」があり、血液中にある老廃物や余分な水分・塩分などをろ過し、尿細管に排

進化する慢性腎臓病対策

③

腎臓病にも健康保険が適用されるようになり、慢性腎臓病で「糸球体高血圧」(図参照)が起ると、糸球体でのろ過が過剰になり、腎臓全体に負担がかかって腎機能が低下していきます。

慢性腎臓病が進行するとさまざまな症状が現れます。その一つ「貧血」があります。腎臓では、赤血球の産生を促すEPO(エリスロポエチン)という物質がつくられます。そのため、腎機能が低下すると赤血球が減ります。

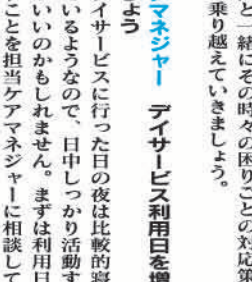
糸球体高血圧とSGLT2阻害薬の働き



SGLT2阻害薬がSGLT2のブドウ糖やナトリウムを再吸収する働きを抑えると、それを糸球体が感知して、糸球体の内圧が低下する。

慢性腎臓病で糸球体の内圧が上昇すると、糸球体のろ過が過剰になり、腎臓全体に負担がかかって、腎機能の低下を招く。

血液透析のしくみ



腕などの血管に針を刺して、血液ポンプで血液を取り出し、ダイアライザーという装置の中へ送る(①)。送られた血液がダイアライザーを通ると、その中にある透析液に血液中の老廃物や余分な水分・塩分などがしみ出す(②)。浄化された血液を体の中に戻す(③)。

透析治療を行わない選択をするとき

慢性腎臓病が進行し、腎機能が失われた末期腎不全の治療には、透析治療の「血液透析」「腹膜透析」「腎臓移植」の3つの方法があります。透析治療を受けている人は、全国で34万人ほどいて、その多くが血液透析です。腎臓移植は全国で年間2千件ほど行われていて、その後の治療のあり方を示したものです。

透析治療を行わない選択をするとき、尿毒症が起ると、吐き気や呼吸困難などのつらい症状が現れます。そこで透析治療を行わない、あるいは中止した場合には、症状を軽減したり、心理的な苦痛をやわらげることが目的に提唱されています。

いつまで続くかわからない介護に不安

介護経験者 思いを共有できる仲間と話ししよう
私の夫も暴力的な時があり、今度はいつ手をあげられるかとの不安がつきまとい、大きな声を出されるだけでビックリしてました。夫を知る人にはつらさや怖さを話せず、精神的に追い詰められていました。でも、ついでに「今が大変な時期ね」と、私の気持ちをわかってくれる先輩介護者が何人もいて、暴力が出たら逃げたらいのアドバイスもあり、つらい気持ちを受け止めてもらい、気持ちは楽になりました。同じ症状はいつまでも続かないものです。仲間と一緒にその時々での困りごとの対応策を考え、乗り越えていきたいと思います。

介護初心者の悩みに応える

夫(73歳・要介護1)を在宅で介護しています。週2回のデイサービスに行っていた日はよいのですが、行かない日は夜は、トイレなどで目が覚めるとそれから意識がさえてしまい、服を履き食事を催促したり、その他いろいろあります。まだ夜だから...と...と怒って暴力が出ることもあるので、付き合うしかなく、眠れなくなっています。息子と娘は結婚し他県に住んでいるので、手伝いは頼りません。いつまで続くかわからない介護に私の方が先に心身ともにダメになりそう、悩む日々です。
相談者・妻 60歳代

介護初心者の悩みに応える

介護初心者の悩みに応える
私も先が見えず追いつめられていた時期があります。介護を続けるには、介護者自身の健康管理も重要です。家事等をしなくてはいけなことがたくさんあり気になります。ご主人がデイサービスに行っていた日は、疲労をため込まずにしっかりと切り切つてあなたが休息を取るようにしましょう。また、心配をかけたくないか現状を伝え、無理のない範囲での協力を頼んでみましょう。

7月の博多いきいき養生勉強会(福岡市の出前講座)の様子をこ紹介します。今回は水道水をテーマにお話を伺いました。

まずは、利き水体験で、紙コップで配られた水道水とミネラルウォーターを飲み比べました。好みがありますので「どちらがおいしいですか?」との問いへの回答も「同じ」など様々でした。

硬水と軟水の違いや、福岡市の水にもミネラルウォーターと変わらないミネラルが含まれる

7月「博多いきいき養生勉強会」 知って得する福岡市の水道水



福岡市水道水質センター職員の説明を熱心に聞く参加者たち

福岡市では安心でおいしい水道水プロジェクトとして福岡市独自取り組みです。多くの方の参加をお待ちしております。



センター職員のわかりやすいお話に、水道水への理解が深まりました



水道水とミネラルウォーターの飲み比べをする参加者



博多養生処で開かれた「博多いきいき養生勉強会」

7月の博多いきいき養生勉強会(福岡市の出前講座)の様子をこ紹介します。今回は水道水をテーマにお話を伺いました。

まずは、利き水体験で、紙コップで配られた水道水とミネラルウォーターを飲み比べました。好みがありますので「どちらがおいしいですか?」との問いへの回答も「同じ」など様々でした。

硬水と軟水の違いや、福岡市の水にもミネラルウォーターと変わらないミネラルが含まれる

水道水をおいしく飲むコツ

【冷やす】

冷蔵庫で冷やす
または氷を入れる
冷やすことで、塩素のにおいはやわらぎます。水温10~15℃シーが最もおいしく感じられるといわれています。



【沸かす】

蓋をとって
5分ほど沸騰させる
蒸気とともに塩素が出ていき、ほとんどなくなります。



【レモン果汁を入れる】

1ℓあたり2~3滴のレモン汁を入れる
レモンに含まれる酸が塩素を中和し、塩素がなくなります。



残留塩素のなくなった水は、当日中に使い切る

「元気100倶楽部」活動一覧 (2023年9月現在)

【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	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

【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/松田一朗 (※)	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	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出来ます。

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。