

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

より健やかに生きる3つのポイント

よく噛むの大切さ/良い睡眠のとり方/座りっ放しのリスク

健康管理士事務所の佐々木さゆり代表が講演

よく噛むことのメリット

- ひ** 肥満予防
肥満予防が健康長寿の秘訣。歯を噛み砕くことで、満腹中枢が刺激され、食欲が抑制される。
- み** 味覚の発達
舌で感じる食物の味。舌の感覚が鈍ると、味覚が低下し、食欲不振の原因となる。
- こ** 言葉の発音ははっきり
口の筋肉が強化し、はっきり発音できる。
- の** 脳の発達
咀嚼の過程で、脳に伝わる情報が、脳の発達や記憶力の向上に役立つ。

は 歯の病気予防
咀嚼の力で歯垢を取り除き、歯垢が歯に付かないようにする。

が ガン予防
咀嚼の力で消化管の粘膜を刺激し、がんの発生リスクを減らす。

い 胃腸快調
胃の働きをよくし、消化吸収を促す。

ぜ 全力投球
心身の健康に必要。全力で噛むことで、消化吸収がよくなる。

ひみこのはがい〜ぜ!

日本学校歯科医会 第61号より

●超加工食品を避けよう
一日4品食べると、死亡率が62%アップすると言われている。乳化剤は腸壁の粘膜を傷つける。トランス脂肪酸は心疾患のリスクを高め、WHOも無くせようと言っている。

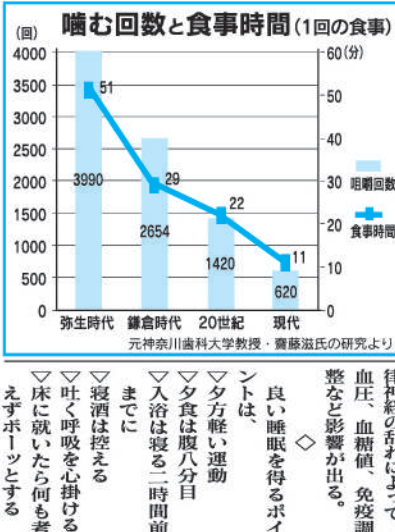
●よく噛むことが大切
日本人のそしゃく回数には減っていて、噛まないで胃腸に負担がかかる。30秒以上噛むことで、唾液が発がん物質を抑制する効果がある。

●座りっ放しの危険性
人の体は動くことで健康が保たれるように出来ている。日本人は世界一座る時間が長く、生活習慣病・認知症のリスクが高まる。普段の生活でこまめに動くことで予防を心掛ける。

「元気100倶楽部」7月例会が、7月14日福岡市・天神で開かれた。今回は健康管理士事務所「優縁」代表で、NPO法人予防医療推進協会理事長の佐々木さゆり氏が、「より健やかに生きる3つのポイント」をテーマに、「食事・食品の注意点」こまめな運動の大切さ、良い睡眠の取り方」などについて、具体的に分かりやすくアドバイスした。(以下、講演の要旨)

毎日食べたい「孫は優しいはっちゃん！」

- ま** まめ
豆や豆製品 (大豆とその加工品、その他の豆類)
- ご** ごま
種実類 (ごま、くるみ、アーモンド、ピーナッツなど)
- わ** わかめ
海藻類 (わかめ、ひじき、海苔、昆布など)
- や** やさい
緑黄色野菜、淡色野菜、根菜類
- さ** さかな
魚介類 (丸ごと食べられる小魚類が望ましい)
- し** しいたけ
きのこ類 (しいたけ、しめじ、えのき、舞茸など)
- い** いも
いも類 (さつまいも、じゃがいも、大和いも、長いもなど)
- はっ** 発酵食品
- ちゃ** 緑茶

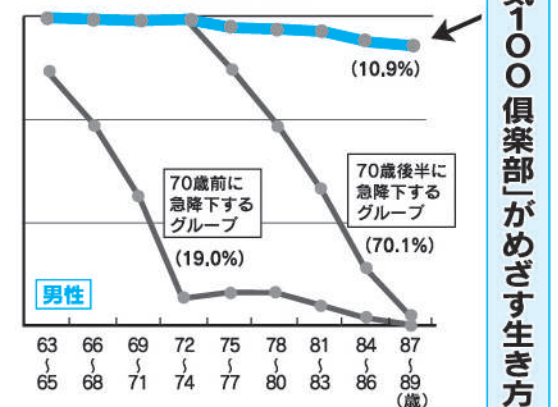
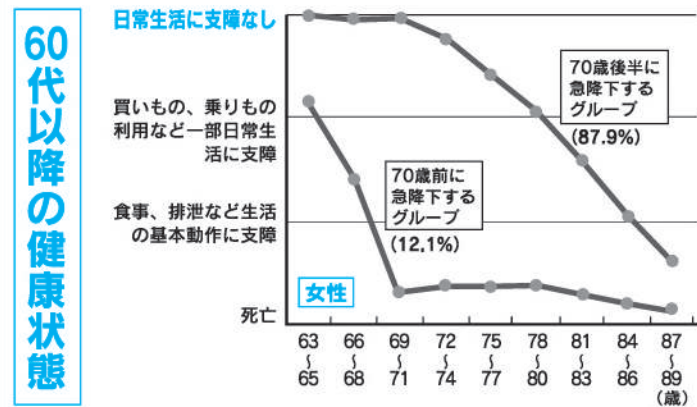


●良い睡眠のとり方
朝の歯みがきしながらのスクワットがオススメ。
日本人は睡眠時間も世界一少ない。男性7時間30分、女性6時間40分。ちなみに世界の平均睡眠時間は男性7・07、女性7・26。自律神経の乱れによって、血圧、血糖値、免疫調整などが影響が出る。



人生100歳まで生きるために必要なことは？

※2面に解説「原寛の眼」



(秋山弘子「長寿時代の科学と社会の構想」『科学』2010年1月号より)

「元気100倶楽部」がめざす生き方

原寛の眼

超高齢社会の歩み

日本の高齢化率（全人口に占める65歳以上の高齢者の割合）は、1970年（昭和45）

に7%、1994年（平成6）に14%、2007（同19）には21%を



原寛会長

平均寿命と健康寿命
今、医療現場では平均寿命と健康寿命の差が深刻な問題になっています。一人で自立し

開きがあります。一面にある60代以降の健康状態調査のグラフを見てわかる通り、男性は70%、女性は87%の人が共に70代

予測があります。つまり、100歳までイキイキと生活するグループと、周囲の介助で辛うじて100歳にたどり着くグループです。

長寿の大敵とは？
日本ではこれまで肥満や「メタボ」が注目されてきましたが、超高齢社会においては、痩せている状態がはるかに要注意です。分

「認知症の人と家族の会」各支部のついででは、「これは、呆けかしら」と悩む家族から着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べしです。

妻は78歳で、認知症の症状が現れてから四年半。三年前にアルツハイマー型認知症の診断を受けました。最近、物忘れが多くなり、要介護1の認定を受けましたが、妻にデイサービスのことを話すことができませんでした。子どもは二人とも異国で生活しており、夫婦二人暮らしです。先日、私がちよつと目を離したら、一人で出かけ、救急車で病院に運ばれていました。一人にさせることが難しくなり、意を決してデイサービスの利用を勧めましたが、頑として受け入れません。妻は気位が高く、他人から指示されるのを嫌がります。

あなたの頑張りがよくわかります。でも、頑張り過ぎて気持ちに余裕がなくなると、デイサービスに追いやるような言い方になってしまっているように感じませんか。同じ男性介護者のついでに出て、日ごろのうづぶんを吐きだしてみませんか。あなたの気持ちにゆとりができれば、それが奥さまにも伝わり、案外受け止め方も変わってくるかもしれません。

めざせ健康寿命100歳

世界のトップクラスにありま

世界のトップクラスにありま

から自立度が急降下していきま

人生100年時代、私たちの人生は大きく二極化していきま

高年齢社会においては、痩せている状態がはるかに要注意です。分

参考資料①伊藤裕超、長寿の秘密（祥伝社）

元氣100倶楽部

参考にして、健康長寿人生を目標に頑張っていきたい状態がはるかに要注意です。分

自分状態を認めたくない、デイサービスに行くほどではないという思いがあるのですね。そういう方にお勧めしているのが訪問看護です。医療系の専門職は比較的に訪問看護を受け入れてくれることが多いです。お互い高齢になってくると、週一回くらい看護士さんに来てもらって健康チェックしてもらえたら安心だね。など、話をしてみてください。訪問看護をきっかけに、介護保険のサービスへの抵抗感が少しずつなくなるといいですね。

●股関節・腰・背中・腹部横側のストレッチ



足を前後に開き、前の足の膝を軽く曲げて立ちます。



片腕を上げて上体を真横に倒します（10～20回）。
<Point>腕を遠くに伸ばしていくようなイメージで。



腕を変え、上体を倒す方向も変えます（10～20回）。
終わったら前後の足を入れ替え同様におこないます。

※バランスをとるのが難しい方は足の幅を左右に広くとってみましょう。できる方は倒す方向を斜め前にしてみましょう。

こんにちは！ メディカルフィットネスあおばの廣川です。今回は、ダイナミック（動的）ストレッチを紹介いたします。運動前におこなうことでケガの予防やパフォーマンスの向上などが期待できます。

●肩・肩甲骨・腰・脊柱筋群のストレッチ



前後に開き、前の足の膝を軽く曲げて立ち、腕を前に伸ばします。



上体をねじり、正面に戻ります（10～20回）。
<Point>骨盤はねじれないように、お腹から上をねじる意識でおこなしましょう。



ねじる方向を変えます（10～20回）。
終わったら前後の足を入れ替え同様におこなう。

※バランスをとるのが難しい方は足の幅を広くとって行いましょう。

デイサービスを利用したいが…

世話人 子どもに協力を求めましょう

物忘れが多くなり、心配ですね。ご主人の言うことを聞き入れないということですが、子どもの言うことであれば聞き入れてくれるかもしれません。娘さんや息子さんが帰省された時に、デイサービスの利用を勧めてもらいたいかがでしょうか。

医師 気位の高い性格に合わせて

かかりつけ医からデイサービスの利用を勧めてもらった方が、奥さまも受け入れやすいと思います。気位の高い方は、身近な人に言われると反発しがちです。また、奥さまの性格に合わせて「これはどうしたらいいかなあ」と相談を持ちかけるようにしてみましょう。頼られていることで機嫌を良くしている時に施設見学など勧めてください。

ケアマネジャー 訪問看護から利用を始めてみましょう

ご自分の状態を認めたくない、デイサービスに行くほどではないという思いがあるのですね。そういう方にお勧めしているのが訪問看護です。医療系の専門職は比較的に訪問看護を受け入れてくれることが多いです。お互い高齢になってくると、週一回くらい看護士さんに来てもらって健康チェックしてもらえたら安心だね。など、話をしてみてください。訪問看護をきっかけに、介護保険のサービスへの抵抗感が少しずつなくなるといいですね。

介護経験者 体験利用でうまくいきました

私の義母も、デイサービスと口にするだけで話も聞いてくれなくて、困っていました。ケアマネジャーと相談し、受診の帰りにデイサービスに寄ることにしました。施設に入る前は怒っていましたが、施設の職員さんが迎えてくれると嫌な顔もできず、体験利用ができました。自分より元氣のない人や車いすの人がいて、自分より年齢が上の人や車いすの人がいて、自分が自信につながったようで、次から喜んで利用できるようになりました。

（注意）※自然な呼吸を心がけ、息を止めないようにおこなってください。※関節など曲げられる範囲で無理をしないでください。

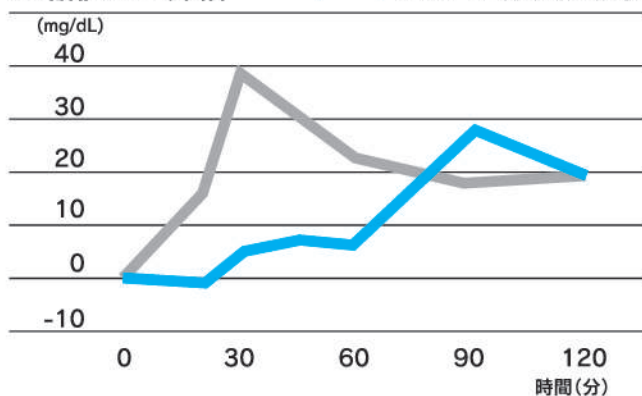
介護者 気持ちにゆとりを持つ工夫を

「ほくほく」より

社団法人認知症の人と家族の会発行の機関誌

野菜→ご飯 の順に食べれば血糖値は上がりにくい

血糖値の上昇幅



健康長寿を目指そう

福岡県栄養士会主催の「食育の推進 実践セミナー」が、6月18日(火)に福岡市・天神のアクロス福岡で開かれ、済生会飯塚嘉徳病院の管理栄養士・堀之内潤子さんが「健康長寿を目指す」のテーマで講演。健康長寿のためには、腸を健康に保つ必要があるとして、腸内細菌、腸内フローラなどについてわかりやすく解説した。

最初に、普通に食事を与えられ、腹が長寿遺伝子にスイッチONしたサルと、餌を30%減らしてエネルギー制限されたサルでは、エネルギー制限されたサルは若さが保たれたというデータを紹介。また、63歳の男性が三週間のカロリー制限によって、ミトコンドリアの数が増加したという結果が出た。このことから、エネルギー制限(空

「腸内フローラ」とは？

- 腸内には培養できる100種類100兆個の腸内細菌と、培養できない3万種類以上1000兆個の腸内細菌が存在します。
- これら多種多様な腸内細菌のいる小腸から大腸にかけての様子を電子顕微鏡で観察すると花畑(フローラ/ギリシャ語)のように見えることから「腸内フローラ」と呼んでいます。



①酸化した油による調理

- ・開封後の油の消費期限は2~3カ月
- ・安価なサラダ油は、大量生産の際にトランス脂肪酸が生成されているため、おすすめできません。

②揚げ物過多の食事

- ・悪玉菌を増殖させる
- ・特に飲食店での酸化している油に注意が必要です。

③食品添加物の摂取

- ・腸内細菌の減少は、食品添加物が入った食品の食べ過ぎが背景にあると言われています。

～危険な食物添加物～
着色料、甘味料、発色剤、防カビ剤、漂白剤、保存料、酸化防止剤

④トランス脂肪酸の摂取

- ・体内での活性酸素の発生を促します。
- ・マーガリン、ショートニング、生クリームなどに含まれます。常温で保存しても腐ることのない安価な植物油、加工食品の「植物油類」などにも含まれているので注意が必要です。



腸内フローラのバランスが乱れる原因は？

腸内フローラのバランスを知る方法

| | |
|-----------|--|
| ビシャビシャウンチ | 下痢状のウンチ。暴飲暴食を避け、食物繊維の多い食事と十分な休息を取りましょう。 |
| ドロドロウンチ | 過敏性腸症候群のウンチ。ストレスが原因のことが多いため、心の休息を取りましょう。 |
| ヒヨロヒヨロウンチ | カロリー、高脂肪の食事が多い。 |
| バナナ状のウンチ | 食物繊維の摂取量が多く、健康的なウンチ。 |
| ココロウンチ | 水分、食物繊維が足りてない、便秘のウンチ。 |

プレバイオティクスの定義と要件

《定義》 その物質を摂取することによって腸内フローラ(結腸内に常在する有用菌だけの増殖を促進したり、活性を高めることを通して有用菌優位の環境)が改善されて腸内環境が良好な状態になり、人の健康増進に寄与できるもの。

《要件》 消化管上部で分解・吸収されない。

まとめ 腸を若返らせるためのポイント

- ① ストレスを溜めない生活を送る
- ② 暴飲暴食で腸に負担をかけない
- ③ 善玉菌と食物繊維をしっかり取る
- ④ 運動して腸に刺激を与える

腸内フローラが“喜ぶ” 腸内のエサになる「食物繊維」

食物繊維には、善玉菌の大好物である「水溶性食物繊維」と、腸内に溜まった不要物を絡めとり排泄を促してくれる「不溶性食物繊維」があります。

水溶性食物繊維 1：不溶性食物繊維 2

食物繊維の目標量
男性 16g
女性 18g

| | | | |
|--------|----------|-----|----------|
| ブロッコリー | 3.1g/70g | ごぼう | 4g/70g |
| | | 生椎茸 | 1.1g/30g |

野菜の他に 芋類、穀類、豆類、海藻、果物 など

腸内フローラが“喜ぶ” 腸内細菌のエサになる「オリゴ糖」

オリゴ糖は、善玉菌の中でも特にビフィズス菌のエサになります。

| | |
|----------|----------------------|
| イソマルオリゴ糖 | しょうゆ、味噌、はちみつ、みりん |
| フラクトオリゴ糖 | ごぼう、アスパラガス、バナナ、たまねぎ |
| 大豆オリゴ糖 | 大豆、豆腐、豆乳、納豆 |
| ガラクトオリゴ糖 | キャベツ、とうもろこし、ヨーグルト、牛乳 |

腸内フローラが“育つ” 発酵食品

発酵食品は、腸内を酸性に保つことで、善玉菌を元気にし、悪玉菌の活動を弱くする環境をつくります。

- ぬか漬、味噌、納豆、甘酒(酒粕からではなく、米麹から作ったもの)、しょうゆ(安息香酸などの保存料が使用されていないもの)、酢(醸造アルコールなどの食品添加物が含まれていないもの)、塩辛、キムチ、かつお節、酒粕(酸化防止剤などの食品添加物が含まれていないもの)、塩麹、チーズ、ヨーグルト



腸内フローラが“育つ” 発酵食品 ヨーグルト

| | | |
|--|---|--|
| ヨーグルトの菌は腸に住み着かない。 | 自分の腸内フローラに合ったものを選ぶ。 | ヨーグルトが口に合わない場合。 |
| ヨーグルトを毎日食べ続けているうちは便から菌が検出されるが、食べるのをやめれば、数日で検出されなくなる。 | 同じものを1~2週間、毎日食べてみる。お腹に変化を感じない場合は、別のヨーグルトに変える。 | 食品表示に「乳製品 乳酸菌飲料」とあれば、ヨーグルトと同等の菌数を摂取することができる。 |

患者ボランティア 参加して分かった 自己管理の大切さ



学生の質問に答える患者ボランティア



九大名譽教授林純先生の講義

「患者ボランティア」が「対一」で座り、しばしば雑談をしたあとに、自分の病歴や健康診断の結果表などを見せながら、九大の医学生とコミュニケーションをとっていきます。私がペアを組んだ学生は4月に医学部に入つたばかりで、どの科を目指すかまだ決めていないという方でしたので、私が過去に経験した10日間の入院生活を振り返り「あの時にこんな一言が欲しかった」「あの時のこの言葉に励まされたなど

6月4日(火)九州大病院総合診療科で行われた「元氣1000倶楽部」患者ボランティアの会の活動に参加しました。元氣1000倶楽部から25名の参加者がありました。

医学が進歩した今、得てしてデータでしか判断しない若い医師が生まれています。やはりデータではなく人を診る意識を育てて欲しいと思います。しかし、患者自身も自分だけがただ自分の体の事を伝えることが出来るか? など、健康であるためには体と向き合い自己を大切にすることを考える必要があります。



講師の佐々木さゆり先生

健康は丁寧な暮らしから

7月14日(日) 天南 NPO法人予防医療推進協会理事長の佐々木さゆりさん。ご本人は「より健やかに生きる3つのポイント」をテーマに、丁寧な暮らしを学ばせていただきました。講師は、栄養管理士事務所「優緑」代表、健康なのは食の大切さに暮らす方法を学びました。講師は、栄養管理士事務所「優緑」代表、健康なのは食の大切さに暮らす方法を学びました。

「食事」次に「運動」、そして「睡眠」。バランスの悪い食事、座りっぱなし、睡眠時間が少ない等々、日本人はとて不健康に暮らしているようです。ここで自分の暮らしを見直し、丁寧に豊かな暮らしを心がけて元気で健康な人生を過ごしたいと考える。今回は9月8日(日) 同会場で行われます。TEL 092-282-6001



食事について質問をする会員

「食事」次に「運動」、そして「睡眠」。バランスの悪い食事、座りっぱなし、睡眠時間が少ない等々、日本人はとて不健康に暮らしているようです。ここで自分の暮らしを見直し、丁寧に豊かな暮らしを心がけて元気で健康な人生を過ごしたいと考える。今回は9月8日(日) 同会場で行われます。TEL 092-282-6001

患者ボランティア さまざまな感想

あなたも参加しませんか?

「片足で立ったまま、靴下をはくことができず」等の事前アンケートの項目に答え、結果、自身が思っている評価点より実際の評価点が低ければ転倒予防の必要性を感じました。転倒予防の必要性を感じました。転倒予防の必要性を感じました。

7月16日(火) 患者ボランティア連絡会が九州大病院での患者ボランティア活動の感想を発表していただきました。今回は、6月4日九州大病院での患者ボランティア活動の感想を発表していただきました。

「片足で立ったまま、靴下をはくことができず」等の事前アンケートの項目に答え、結果、自身が思っている評価点より実際の評価点が低ければ転倒予防の必要性を感じました。転倒予防の必要性を感じました。転倒予防の必要性を感じました。



足の開閉 20秒間の回数測定

転倒予防のチエック法

一成先生をお招きし「転倒予防体力チェック」を行いました。方法は、まず「おなじ年代に比べて、体力に自信はありますか?」