

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

「博多養生苑」内

電話 092-282-6001

FAX 092-282-6002

事務局

健やかに康らかに生きるために

元氣100倶楽部例会で「人生百年時代」を乗りきる知恵学が

池崎裕昭医師が「フレイルティ」予防法講演

「元氣100倶楽部」の3月例会が10日(日)午前10時から、福岡市の天神スカイホールで開かれた。今回は原土井病院総合診療科部長の池崎裕昭医師が、「健やかに 康らかに 生きるために」のテーマで講演を行った。池崎医師は、加齢に伴って運動能力や認知機能が低下する「フレイルティ」の予防に有効な、生活習慣および関連遺伝子の解明研究を行っている。この日の講演では、入院しないで健康寿命を延ばすための予防法について分かりやすく解説した。(以下、講演要旨)



池崎裕昭医師

日本は急速な高齢化によって平均寿命も男性80.98歳、女性87.14歳、女性で12年の差があり、

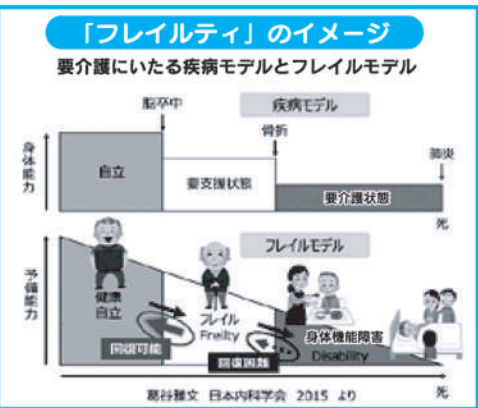
低栄養に注意 筋力の低下を避ける

歳2016年と、世界最高水準にある。しかし、自宅で普通に暮らせる期間を指す「健康

動作」の維持・向上が、筋力低下という「負」は140~90で十分だと考えている。

「フレイルティ」という言葉がある。これは加齢と共に運動能力という言葉がある。ギリシヤ語が語源で「筋肉喪失(造語)」とい

健康で長生きするには、運動と睡眠も大事。30分以内の運動を週2回の運動習慣がある人は男性で35%、女性で27%しかない。



力が必要になる。重要な状態を

本日のまとめ 健康長寿のために...

- ✓ 生活習慣病の予防・治療を心がけましょう
 - ✓ 適度な量のバランスの良い食事を摂りましょう (食が細くなったら高カロリー食材で補うことも)
 - ✓ 筋力低下予防のために身体を動かしましょう
 - ✓ 睡眠は規則正しく、7時間を目安にしましょう
 - ✓ 楽しい交友関係を保ちましょう
- 皆さんの経験と知恵を是非伝えてください

「元氣100倶楽部」の基本理念は、105歳の長寿を全うされた日野原重明先生の教えと実践力、そして江戸時代に地元福岡藩の儒学者・貝原益軒(享年85歳)が書いた「養生訓」です。

日野原先生は1970年代、それまで漠然と「成人病」と呼ばれていた病気が、実は悪い生活習慣が原因であることを当時の厚生省に訴え、現在の「生活習慣病」に改めさせました。そして貝原益軒の「養生訓」では善も悪もすべて習慣からおこると説いています。お二人の考え方には多くの共通点があり、現代に通用するものが沢山あります。

そこで私は数年前から養生訓の研究を重ね、そこから学んだ重要ポイントをわかりやすく現代風にアレンジし、日野原先生の教えと合わせて「新・養生訓」、「現代養生学」として本にまとめました。「新・養生訓」は会員向けの健康読本としてお読みいただいています。

また、当倶楽部では会員の皆さまに生活習慣の大切さを認識していただき、実践してもらうために、定期的に会報(「人生百年時代ジャーナル」新聞)を送ったり、健康・生きがい講座を開催したりして、病気予防・健康増進に役立ててもらっています。



原寛会長

また、当倶楽部では会員の皆さまに生活習慣の大切さを認識していただき、実践してもらうために、定期的に会報(「人生百年時代ジャーナル」新聞)を送ったり、健康・生きがい講座を開催したりして、病気予防・健康増進に役立ててもらっています。

会長 原寛

元氣100倶楽部
理念と活動方針

「わたしの昭和・平成回顧録」を共同出版しませんか

「元気100倶楽部」改元記念企画

本年(2019年)4月末をもって「平成」の時代が終わり、5月1日から新しい時代を迎えようとしています。今回の改元を機に、「昭和」(63年間)、「平成」(31年間)を生き抜いてこられた人生の先輩の方々に人生を振り返っていただき、その歩みを記録し後世へ伝えたいと、今回の共同出版を企画致しました。

1世紀近くにわたる数々の貴重な体験、忘れられない記憶は、次世代へのかけがえのない教訓ともなります。本企画の主旨に賛同され、ご参加いただける方は、「元気100倶楽部」事務局(電話 092-282-6001、ファックス 092-282-6002)までご連絡をお願い致します。

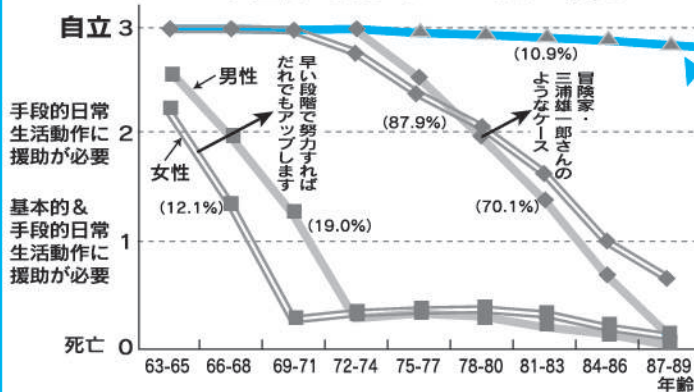
- 参加人数：40~60名
- 原稿分量：お一人当たり 約1,600字 (400字詰め原稿用紙5枚) (写真を含めて4ページ程度)
- テーマ：戦中・戦後の体験、家族の思い出、健康法・闘病記、仕事、趣味など、テーマはご自由です。大切にしている写真と、そのエピソードでも結構です。
- 参加費用：お一人1万円 (制作、編集、印刷・製本含む)(税別)
- 完成本：お一人さま5冊進呈致します。

企画：「元気100倶楽部」広報・出版部会
※詳細については事務局(担当：本島)までお問合せください。

全国高齢者 20年の追跡調査

《秋山弘子(2010)：長寿社会の科学と社会の構想、科学、岩波書店》を参考に作成

自立度の変化パターン【男性・女性】



「元気100倶楽部」がめざす生き方

健康寿命
男性 72・14歳
女性 74・79歳

健康上の問題がなく日常生活を送れる「健康寿命」について、厚生労働省は3月9日、2016年は男性が72・14歳、女性は74・79歳だったと発表した。13年の前回調査と比べ、男性が0・95歳、女性は0・58歳延びた。都道府県別(地震が起きた熊本を除く)では、健康寿命が最も長かったのは男性が山梨の73・21歳、女性は愛知の76・32歳、最短は男性が九州・山口では、山口10日付読売新聞より

健康上の問題がなく日常生活を送れる「健康寿命」について、厚生労働省は3月9日、2016年は男性が72・14歳、女性は74・79歳だったと発表した。13年の前回調査と比べ、男性が0・95歳、女性は0・58歳延びた。都道府県別(地震が起きた熊本を除く)では、健康寿命が最も長かったのは男性が山梨の73・21歳、女性は愛知の76・32歳、最短は男性が九州・山口では、山口10日付読売新聞より

男性が秋田71・21歳、女性75・18歳、16位。福岡が男性71・49歳(40位)、女性74・66歳(30位)などとなった。16年の平均寿命は、健康寿命と比べて男性は8・84年、女性は12・35年長く、その間は介護などの手助けが必要になる可能性がある。この差は前回調査から男性が0・18年、女性は0・05年縮まっている。(2018年3月10日付読売新聞より)

STOP! ロコモ あなたのカラダは大丈夫?

こんな状態は要注意! チェックしよう

7つのロコモチェック

- 片脚立ちで膝下がはけない
- 家の中でつまずいたりすべったりする
- 階段を上るのに手すりが必要である
- 家のやや重い仕事が困難である
- 2Kg程度*の重い物を持って持ち帰るのが困難である
- 15分くらい続けられる歩速が速くできない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

チェック1つでもロコモの心配あり!

出典:ロコモチャレンジ推進協議会「ロコモ/フレット」2015年度版

歩き方を変えればカラダが変わる!

家から駅までの道のりや、いつもの散歩コースは格好のトレーニングの場です。ただ歩くだけではなく、「インターバル速歩」を取り入れてみませんか?

「インターバル速歩」の方法

ゆっくり歩き(おしゃべりしながら歩ける速さ)と速歩き(息がはずむくらいの速さ)を3分ずつ交互に繰り返します。

こんなメリットが…

- 下半身の筋力アップにつながる
- 血行促進・ストレス解消が期待できる
- ジョギングと比べて腰への負担が少ない

※運動の前には軽く柔軟体操を行いましょう。

「ロコモ」を予防する食事と運動

福岡県栄養士会 主催の食育実践セミナーより

ロコモティブシンドロームとは?

(略称:ロコモ)

ロコモとは 筋肉・骨・関節・軟骨・椎間板といった運動器に問題が起こり、日常の動作に支障が出ることをいいます。

「ロコモ」になると…

立つ 座る 歩く 登る 走る

などの動作に問題が起こり、自立した生活が送れなくなることも!

たんぱく質と一緒に摂りたい ロコモ予防に重要な栄養素

カルシウム

《働き》

- 丈夫な骨の材料になる
- 筋肉や精神の働きをサポートする

カルシウムを多く含む食材 牛乳、チーズ、干しエビ、水菜、生揚げなど

ビタミンD

《働き》

- カルシウムの吸収を助け、骨を丈夫にする
- 筋肉の合成を促す

ビタミンDを多く含む食材 サケ、サンマ、干ししいたけ、卵黄など

認知症の人の行方不明など実態調査

「認知症の人と家族の会」調査・研究専門委員会委員長 原 等子

起きた時期や発見・予防対策探る

2018年1月に実施した「認知症の人の行方不明や徘徊、自動車運転にかかわる実態調査」には、549件のご協力をいただきました。結果の一部をご報告します。この調査は、認知症の人の徘徊などに伴う行方不明がどのような場所や状況で生じているのか、発見に向けて家族はどのような努力をして発見に至っているのか、あるいは至っていないのか、行方不明を予防するための対策をどのように講じているのかなどを明らかにすることを目的として行いました。また、行方不明は自動車運転にかかわるものもあることから、認知症の人の自動車運転について、認知症の人の自動車運転に関する免許返納や事故防止に向けて家族などはどのような対応をしているのかについて明らかにすることも併せて、質問紙調査を実施しました。（認知症の人と家族の会発行の機関誌「ほろほろ」12月号より）

行方不明防止対策（複数回答）

近所、町内会や商店などに事情を話しておいた	44.8%
衣服や靴などに名前（連絡先）を書いた	42.5%
鍵を工夫した	27.4%
GPS機能付き携帯や見守りタグなどを利用した	21.2%
玄関にセンサーチャイムを設置した	13.6%
セキュリティ会社と契約した	3.3%
室内モニターを設置し、別の場所から確認した	0.5%
上記以外で住宅を改修した	2.8%
その他	13.0%

行方不明があった期間

1～3年が65%最多

認知症の人が一人で外出して、戻れずに行方不明になってしまった出来事（以下、行方不明）が起こりはじめた時期は、認知症と診断を受けた2年前から診断後3年目までが75%でした。行方不明があった期間は、3カ月から15年で、一番多かったのは2年くらいで、1～3年程度が65%でした。

行方不明が始まった段階は、未診断・未認知が30%で、要介護2までが86%でした。行方不明が終息したころは、要介護3が45%でした。

行方不明時の相談先は、第一が家族・友人・知人であり、第二に警察、第三に近隣や町内会、介護サービス事業者などでした。警察には行方不明の発生後4時間後までに90%が届け出をしていました。捜索は、家族や知り合いなどによる人的な



捜索が90%、警察が56%で、介護事業者や市町村のネットワークなどを活用している方もいました。発見されたのは3時間以内が55%で、9時間以内は80%が発見されていました。人的捜索以外に有効であった方法としては、GPS機能付きの携帯電話を持たせて位置情報

行方不明を予測できたのは56%で、行方不明の予防策（上表）としては、「あらかじめ行きそうな人に話しておいた」「衣服や靴に鍵の工夫などをしてい

「予測できた」は半数だけ

行方不明の防止策に苦心

「鍵の工夫としては、認知症の人が手の届かない位置に予備鍵をつけた」「二重・三重鍵にした」「開錠操作

本人が迷って電話をかけてきて見つかったこともあったというのでした。市町村単位で、事前に行方不明になる可能性のある個人を登録しておく「行方不明者登録制度」を利用したという人は20%で、制度を知らない人は29%でした。



中学校で初の「ユマニチュード講座」

認知症など介護のための方を支援する「ユマニチュード」の講座が、1月22日、福岡市で初めて中学生を対象に開かれた。同

市が進める「福岡100プロジェクト」の一環、フランスで生まれ、ユマニチュードは、今回は梅林中学校の生徒13人が受講した。まず「認知症キャラバンゲーム」の方から、簡単なゲームを通して、

り怒ったりすると、病気の進行を早める恐れがあることも学んだ。ユマニチュード講座では、ユマニチュード認定インストラクターらから、「正面から相手の目を見て、穏やかな声のトーンで話し

福岡市 認知症の人への対応学が

「これからはきちんと相手の目を見て、穏やかな声のトーンで話し、たいと思います」などと話していた。ユマニチュードに関する認知症支援課（092-711-4891）まで。（福岡市政だより）2月15日号より

介護初心者の悩みに応える

車いすの義母（87歳）から、「孫にお祝いをあげたいので、銀行に行ってきた」と依頼されました。記載された通帳を見て、「お金は何に使ったの？」と詰問してきます。頼んだことを忘れていて、説明しても「あなたにそんなことを頼むはずがない」と納得してくれませんが、通帳に「孫のお祝い」と記入したら、「勝手におろして！今までも勝手にしてきたのだから」とさきさき説明したことも忘れていませんか？

お金にこだわる義母の対応に悩んでいます

相談者（長男の妻・60歳代）

私の姑も、お金に対するこだわりが強く、困りました。でもある時、夫が子どものころに熱を出してもお金がなくて、病院にも連れて行けなくて困った時の思い出話を聞き、義母の気持ちが少しわかったような気がしました。お義母さまのお祝いしたい気持ちは受け止め、お金することは「あとで」とか、「明日」と先送りして、うまくやり過ごせるよう工夫しましょう。

介護経験者 お金にこだわる気持ちを理解しましょう

私の姑も、お金に対するこだわりが強く、困りました。でもある時、夫が子どものころに熱を出してもお金がなくて、病院にも連れて行けなくて困った時の思い出話を聞き、義母の気持ちが少しわかったような気がしました。お義母さまのお祝いしたい気持ちは受け止め、お金することは「あとで」とか、「明日」と先送りして、うまくやり過ごせるよう工夫しましょう。

「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」と悩む家族から聞き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べしです。

世話人 お金に関することはご主人に頼みましょう

私も義母から泥棒扱いされ、つらい思いをしました。お金のことは関わりたくないと思うあなたの気持ちは、よくわかります。私は、義母からお金の話が出た時は、夫に対応してもらおうようにしました。お金のやりとりを夫に任せました。私に対する物盗られ妄想はなくなりました。義母とのトラブルは減り、優しく接することができるようになりました。

介護経験者 孫の動画を見てもう良かった

うちの場合も、孫に入学祝いあげてくれるのは嬉しかったのですが、お金を何に使ったかをすぐ忘れてしまうので困っていました。孫に協力してもらってお礼を言っている動画を送ってもらい、忘れるたびに何度でも見てもううようにしました。何度か繰り返しているうちに納得したのか、言わないようになりました。

ケアマネジャー とりあえず用立てておきましょう

残高が減るので不安になるでしょう。通帳はお義母さまに預けたままで、必要なお金はそれほど大きな額ではないと思いますので、とりあえず用立てておいてはいかがでしょうか。また、今はまだ必要ではないと思いますが、認知症などにより、判断能力が十分でない方が利用できる成年後見制度や福祉サービス利用援助事業（地域福祉権利擁護事業）という制度などがあることも、頭に入れておきましょう。

「認知症の人と家族の会」発行の機関誌「ほろほろ」より