

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
博多リブレインモール地下2階
「博多養生処」内
電話 092-282-6001
FAX 092-282-6002

事務局

「元気で長生き」実践の年に

団塊の世代が70歳代に突入/2040年「支え合い」は限界へ

政府は、団塊の世代が全員75歳以上になる2025年にかけて、医療費や介護費が大幅に増えることを見込み、「全世代型社会保障」制度の実現を進めていて、高齢者への負担増を打ち出しました。

1年金に頼る高齢者はこれまで以上に健康に留意しないと、ますます家計の負担が重くなりますね。2040年には高齢者人口がピークの3900万人に増えると推

当たり、高齢者の割合が更に上がりました。70歳以上は2700万人を超え、日本の総人口に占める65歳以上人口の割合は、世界で最も高い28.4%になりました。5年後には30%に達すると予測されています。



生涯現役、積極的に社会参加を

「元氣100倶楽部」が目指すところは、高齢者の生涯現役は望ましいことなので賛成です。ただし高齢者



原 寛会長

昨年(2019)は、5月1日に元号が「平成」から「令和」へと替わり、10月1日からは消費税が「8%」から「10%」に引き上げられるなど、大きな節目の年でした。今年(2020)は国を挙げての東京オリンピック、パラリンピックが注目されます。一方、社会保障費の膨張に伴い医療などの面で高齢者を取り巻く環境も厳しくなっています。「人生100年時代」を乗りこえるため、どういう準備・心構えが必要なのか、「元氣100倶楽部」の原寛会長にお聞きしました。(編集部)

者が医療機関で支払う窓口負担について、22年度初めに「2割」の枠を新設(一定所得以上とする方針を示しました。また、紹介状無しで大病院を急診(初診・再診時)した場合の定額負担の増大も入

計されている反面、社会保障制度を支える現役世代(15~64歳)の人口は2割以上減ります。年金・医療・介護制度はそのままのまか、誰もが懸念しているか、私たちが高齢者も現役世代に頼ってば

政府の全世代型社会保障検討会議では、高齢者の就労促進も打ち出し、社会保障制度の支え手拡大を狙っています。

医療・介護負担 高齢者にますます厳しく

は年齢は同じでも健康、予防のためにも大いに体力面で差があるため、役立ちます。仕事に限定せず、ホラ、最後に、筋力アップンティアなどの形でも、効果がある方法をいくつかご紹介いたしますのほしいですね。そこで、参考にしてくださとは健康長寿や認知症

背中を壁につけた姿勢でキープする



椅子に座った姿勢で足を浮かせる

高齢者向けの家庭でできる筋力トレーニング

	①スクワット	②プランク	③チューブローイング
鍛えられる筋肉	大腿四頭筋 大臀筋	腹筋	広背筋
頻度	いずれも週に2、3回(間隔を開ける)		
1回あたりの目安	疲労を感じる程度	30秒間、姿勢を保つ	10回程度引く
注意点	<ul style="list-style-type: none"> 上げ下げに各3秒程度かける 太ももが水平になるまで曲げる 尻側に椅子を置くと安全 	<ul style="list-style-type: none"> 肩から膝まで一直線になるように意識する 余裕があれば膝を浮かせる 	<ul style="list-style-type: none"> チューブを引くときに肩が上がりやすいようにする 胸を張り、上半身を倒さないようにする

筋力が低下すると、歩行速度が遅くなり、つまづき易くなります。エネルギーの消費も落ち、肥満や糖尿病のリスクが高まる可能性があります。家庭で足腰を鍛えるなら、膝を曲げ伸ばしするスクワットが適しています。(2019年9月14日付読売新聞より)

原寛会長が「現役長寿医」の紹介本に登場

このほど出版された「現役長寿医に学ぶ極上の老い方〜80歳以上医師7人の健やかな秘訣を探る〜」(辰巳出版)に、87歳の原寛会長が取り上げられました。

現役長寿医の7人の養生ライフとして、日々の生活ぶりを紹介。原会長の場合、朝食前に1千歩、午前中は主に原土井病院内で5千歩、そして午後は外出して5千歩と、毎日1万歩以上歩くことを日課にしています。エレベーターは使わず、階段は二段昇ります。そうすることで股関節が開き、筋力アップに繋がります。80代でも筋肉はつくので、当然代謝が上がります。健康になり若々しさを保つことができます。

食事は腹八分を心がけています。肥満や内臓脂肪は万病の大敵です。仕事やボランティアなど社会参加することで、歳をとっても社会の一員であるという自負が大きくなります。元気で現役でいることで、生き甲斐も生まれます。

このような内容で原会長の養生ライフを紹介していて、最後に「長寿医の共通の健康ルール」として右のようなアドバイスが掲載されています。



長寿医の共通の「健康ルール」

- ①食事は三食、しっかり食べて、タンパク質は必ず摂取する
- ②やわらかい食物よりも、かたい食物を自分の歯で噛んで食べる
- ③血糖値は万病を招くので、気になったらすぐに糖質制限
- ④体を動かして筋肉をつけ、筋力を落とさない
- ⑤決まった時間に起きて、決まった時間に寝る



音成龍司院長

日本社会の少子高齢化に伴い、認知症の患者さんが増えています。しかし認知症は予防したり、進行を抑えたりできることがわかってきました。「認知症には笑顔が一番の薬です」……こう話すのは福岡県久留米市で脳神経内科・内科クリニックを開業している音成龍司先生です。先生の著書「笑顔の認知症(図書出版のふ工房)写真」を参考に、認知症について学びます。

音成龍司先生がお奨めする認知症の予防と進行防止法

- ① 好奇心やチャレンジ精神をもつ
- ② うつ状態にならない
- ③ 生涯現役
- ④ 苦しい時こそ心からの笑顔
- ⑤ 睡眠
- ⑥ 生活習慣の是正は非常に大切
- ⑦ 塩分控えめ、苦い葉野菜や魚をよく噛んで食べ、腹八分
- ⑧ 中年期の肥満防止
- ⑨ 手足の運動、とくに比較的に速いリズムカルな運動がよい
- ⑩ 家族がするべきこと、笑顔



音成龍司先生の著書「笑顔の認知症」

「認知症」の初期症状

- 同じことを何度も言ったり聞いたりするようになってきた
- 慣れているところで道に迷った
- 財布を盗まれたなどということが増えてきた
- 身だしなみがだらしくなってきた
- いつも降りる駅なのに乗り過ごした
- 夜中に急に起きて騒いだ
- 置き忘れやしまい忘れが目立ってきた
- 計算の間違いが多くなった
- 物の名前が出てこなくなってきた
- 些細なことで怒りっぽくなってきた
- 時間や場所の感覚が不確かになってきた
- 蛇口やガス栓の開け忘れが目立ってきた
- 日課をしなくなった
- 以前はあった関心や興味が失われた
- 以前より疑い深くなってきた
- 病院からもらった薬の管理ができなくなってきた
- 複雑なドラマの内容が理解できない

原 寛著「人生100年時代の養生学」より

「好奇心やチャレンジ精神をもつ」は私自身の経験から

2008年(平成20年)3月11日、東日本大地震が起きました。私は一人で久留米を出発し、福岡空港から伊

認知症、笑顔で予防

丹空港で乗り継いで、岩手県の花巻空港に降り立ちました。レンタカーで陸前高田市に入り、医療が行き届いていない小さな避難所を回り、被災した人たちが

も嬉しく思えました。もう一つ、2012年(平成24年)から手

り、療養が行き届いていない小さな避難所を回り、被災した人たちがも嬉しく思えました。もう一つ、2012年(平成24年)から手

「うつ状態にならない」

ストレスがあると「うつ」になる人、ならない人がいます。前者は感受性が高い人で、後者は能天気か目標を持っていて人です。人は心理的ストレスを感じると、高齢者の場合、認知症のリスクが2倍に高まると言われています。うつ状態になる

は、頭の中でスキップしてから怒る。▽自分をほめる。私が最近よくやるのは、入浴後や入眠前に鏡に向かって、自分を指差し「よくやっつねえ」とほめてあげ、心からの笑顔で鏡

を決め前向きに考えなき

「心を得やかにする」ものか、「見えない」「聞かない」「言わない」

「聞かない」「言わない」

「言わない」

「言わない」

うつ状態の回避、19の心得

▽部下や子どもを怒る時は、頭の中でスキップしてから怒る

▽自分をほめる。私が最近よくやるのは、入浴後や入眠前に鏡に向かって、自分を指差し「よくやっつねえ」とほめてあげ、心からの笑顔で鏡

を決め前向きに考えなき

「心を得やかにする」ものか、「見えない」「聞かない」「言わない」

「言わない」

介護者の悩みに応える

介護者 診断を受けましょう

私も仲間に出会うまでは、「妻ができなければ夫である自分が家事をしよう。妻を守るのには自分の役割」と考えていました。人に頼ったり、助けを求めることがうまくなりませんでした。お義父さまもお義母さまの様子が変わったのは認知症の症状かもしれないと理解できていたにもかかわらず、要介護認定の必要性を理解してくるのではありませんか。

介護者 診断を受けましょう

私も仲間に出会うまでは、「妻ができなければ夫である自分が家事をしよう。妻を守るのには自分の役割」と考えていました。人に頼ったり、助けを求めることがうまくなりませんでした。お義父さまもお義母さまの様子が変わったのは認知症の症状かもしれないと理解できていたにもかかわらず、要介護認定の必要性を理解してくるのではありませんか。

介護者 診断を受けましょう

世話人

お義父さまの気持ちを尊重しましょう

お義母さまのことが心配ですね。介護保険に掛けたいあなたの気持ちはよくわかりますが、退院してからも頑張ろうと思ってお義父さまの気持ちを尊重して、無理をせずチャンスがくるのを待つことも大切です。何かの理由で気持ちが変わり、周囲の人の支援を受け入れてく

お義父さまの気持ちを尊重しましょう

お義母さまのことが心配ですね。介護保険に掛けたいあなたの気持ちはよくわかりますが、退院してからも頑張ろうと思ってお義父さまの気持ちを尊重して、無理をせずチャンスがくるのを待つことも大切です。何かの理由で気持ちが変わり、周囲の人の支援を受け入れてく

お義父さまの気持ちを尊重しましょう

ケアマネジャー

家族みんなで話し合いましょう

今までも子どもたちに迷惑をかけるまいと、ご夫婦で助け合って暮らしてきたことを認め、感謝しましょう。その上で、必要なサービスを利

家族みんなで話し合いましょう

今までも子どもたちに迷惑をかけるまいと、ご夫婦で助け合って暮らしてきたことを認め、感謝しましょう。その上で、必要なサービスを利

家族みんなで話し合いましょう

ソーシャルワーカー

医師から勧められました

お義母さまの認知証を疑っていることを関係者に事前に伝えておいたうえで、退院に向けての説明の場、医師や専門職からお義母さまだけでなく、身体状況に応じてお義父さまにも要介護認定を勧められました。家族の言うことに耳を貸さなかつた方が、医師の前では従順で「そろそろだ」と考えていたんです。なんて言われる方もいます。

医師から勧められました

お義母さまの認知証を疑っていることを関係者に事前に伝えておいたうえで、退院に向けての説明の場、医師や専門職からお義母さまだけでなく、身体状況に応じてお義父さまにも要介護認定を勧められました。家族の言うことに耳を貸さなかつた方が、医師の前では従順で「そろそろだ」と考えていたんです。なんて言われる方もいます。

医師から勧められました

介護師

退院してから勧められました

お義父さまの退院が決まって良かったですね。入院中は横になっていた時間が長く、バリアフリーの環境のため自分自身はなにかも思いますが、以前に比べ、体力や筋力は低下していると思

退院してから勧められました

お義父さまの退院が決まって良かったですね。入院中は横になっていた時間が長く、バリアフリーの環境のため自分自身はなにかも思いますが、以前に比べ、体力や筋力は低下していると思

退院してから勧められました

認知症の人と家族の会

「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。

「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。

「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。

「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。

「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。

「ほろほろ」

「ほろほろ」

「ほろほろ」

「ほろほろ」

「ほろほろ」

「ほろほろ」

“骨粗しょう症”の原因は？

1 カルシウムの摂取不足

カルシウムの摂取量が少ない
血液中のカルシウムの濃度を一定に保つため骨からカルシウムが溶け出す

2 女性ホルモンの欠乏

女性は特に要注意！
女性ホルモンは、骨を溶けにくくする働きがあり閉経後では、この作用が低下し骨量が減少(=閉経後骨粗しょう症)

3 加齢による骨量の減少

男女ともに骨量は低下
特にともとも骨量が少ない女性は、さらに減少傾向

管理栄養士 西村 美登利氏

食育の推進実践セミナー

毎日の食卓にとり入れよう



コツコツ

健骨料理を！

～“骨粗しょう症”を予防しよう～

“骨粗しょう症”は、骨の強度が低下して骨の中が粗くスカスカになり、骨がもろくなってしま病。そのため、少しの衝撃だけでも骨折しやすくなる。

カルシウム

【動き】

骨のカルシウムは血液中のカルシウム濃度を一定に保つ。何らかの原因で血液中のカルシウムが不足すると、骨のカルシウムは血液中に流出するため、食物から補う必要あり。吸収率が悪いため、吸収を助ける栄養素と一緒に摂取することが効果的。

【必要量】(推奨量)

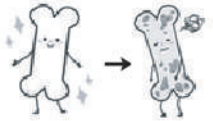
「日本人の食事摂取基準2015」

男性 700mg/日

女性 650mg/日

こんな人が“骨粗しょう症”になりやすい

- 1 日光の照射不足 ビタミンDが生成できない
- 2 運動不足 新しい骨を作る力が衰える
- 3 喫煙 血液の流れが悪くなり、カルシウムの吸収を妨げる。特に女性ではカルシウムの流出を防ぐホルモン分泌も妨げる
- 4 痩せすぎ 体内の骨量が減少
筋肉量と脂肪量の低下により骨折につながりやすい
- 5 アルコール、コーヒーの飲みすぎ 利尿作用があり、カルシウムが尿中に流出



《カルシウム自己チェック表》

	0点	0.5点	1点	2点	4点
1 牛乳を毎日どのくらい飲みますか？	ほとんど飲まない	月 1~2回	週 1~2回	週 3~4回	ほとんど毎日
2 ヨーグルトをよく食べますか？	ほとんど食べない	週 1~2回	週 3~4回	ほとんど毎日	ほとんど毎日2回
3 チーズなどの乳製品やスキムミルクをよく食べますか？	ほとんど食べない	週 1~2回	週 3~4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日
4 大豆、納豆など豆類をよく食べますか？	ほとんど食べない	週 1~2回	週 3~4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日
5 豆腐、がんも、厚揚げなど大豆製品をよく食べますか？	ほとんど食べない	週 1~2回	週 3~4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日
6 ほうれん草、小松菜、チンゲン菜などの青菜をよく食べますか？	ほとんど食べない	週 1~2回	週 3~4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日
7 海藻類をよく食べますか？	ほとんど食べない	週 1~2回	週 3~4回	ほとんど毎日	
8 シヤモ、丸干しいわしなど骨ごと食べられる魚を食べますか？	ほとんど食べない	月 1~2回	週 1~2回	週 3~4回	ほとんど毎日
9 しらす干し、干し海老など小魚類を食べますか？	ほとんど食べない	週 1~2回	週 3~4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日
10 朝食、昼食、夕食と一日に3食を食べますか？		一日 1~2食		欠食が多い	きちんと3食

《自己チェック表 評価》

合計点数	判定	コメント
20点以上	良い	一日に必要な800mg以上とれています。このままバランスのとれた食事を続けましょう。
16~19点	少し足りない	一日に必要な800mgに少し足りません。20点になるよう、もう少しカルシウムをとりましょう。
11~15点	足りない	一日に600mgしかとれていません。このままでは骨がもろくなっていきます。あと5~10点増やして20点になるよう毎日の食事を工夫しましょう。
8~10点	かなり足りない	必要な量の半分以下しかとれていません。カルシウムの多い食品を今の2倍とるようにしましょう。
0~7点	まったく足りない	カルシウムがほとんどとれていません。このままでは骨が折れやすくなってとても危険です。食事をきちんと見直しましょう。

引用：骨粗鬆症予防と治療ガイドライン2015年版

健康な骨を作る必要な栄養素

～カルシウム、ビタミンD・K・B群、たんぱく質～

カルシウムを多く含む食品 (推奨量700~800mg/日)

●牛乳・乳製品

- 牛乳 (コップ一杯・200ml).....220mg
- ヨーグルト (1パック・100g).....120mg
- チーズ (1ピース・20g).....130mg

牛乳・乳製品由来は吸収率がUP!

●小魚・豆類

- ししゃも (4尾・60g).....216mg
- 木綿豆腐 (約1/2丁・150g).....180mg
- 真いわし丸干し (2尾・40g).....180mg

●緑黄色野菜

- 小松菜 (1/3束・70g).....119mg
- ほうれん草 (1/2束・100g).....49mg

ビタミンD

(推奨量10~20μg/日)

◎ビタミンDの役割

- ①Ca吸収を促進
- ②骨からCaが溶け出のを防ぐ

ビタミンDを多く含む食品

- 鮭(1切れ80g).....20.5μg
- サンマ(1尾100g).....9.0μg
- 鰯の丸干し(1尾30g).....15.0μg
- カレイ(小1尾100g).....13.0μg
- きくらげ(2枚2g).....8.7μg
- 干しいちげ(2個6g).....1.7μg

ビタミンK

(推奨量500μg/日)

◎ビタミンKの役割

- カルシウムを骨に取り込み
- 骨を強化

ビタミンKを多く含む食品

- 納豆.....300μg
- ほうれん草(1/3束70g).....216μg
- ブロッコリー(1/4株60g).....112μg
- 鶏もも肉(1/2枚120g).....64μg
- にら(1/4束30g).....54μg
- ピーマン(30g).....6μg

毎日の食生活の“ポイント！”

- 毎日コップ1~2杯の牛乳やヨーグルトでカルシウムの摂取を吸収率の高い乳製品は積極的に
- 小魚を含む魚類の摂取でカルシウムとビタミンDの補給を
- 大豆や大豆製品でビタミンKの摂取を
- 青菜や海藻もしっかりと摂取
- 塩分やリンの取り過ぎに注意！
加工食品や清涼飲料水、インスタント食品、スナック菓子の保存料に含まれるリン酸塩に気をつける
★過度な運動や日光浴も過度に行うこと

毎日の食事で手軽に“カルシウム”を！

- 朝食の飲み物をスムージーに (小松菜・バナナ・牛乳のスムージー)
- 手軽に使えるサバ缶の利用を (サバ缶カレー、サバ缶炊き込みご飯)
- ちりめんじゃこやさくらえびの活用を (野菜の和え物に)
- ゴマやきなこの利用を 間食にはナッツ類の摂取
- カルシウム強化食品も上手に利用を (ウエハースやせんべい、ご飯の素など)



フラの振りに会場から「可愛い!」の声



原会長の挨拶

1月12日(日)天神スカイホールにて「元気100倶楽部」の新年会が開催され、60名の方が参加されました。原会長の開会のご挨拶では、昨年の健康長寿フェアの様子を画像で紹介し、「多くの方が100歳まで元気で支えられる側から支えられる側」と締めくくられました。次に事務局からの

2019年活動報告を画像で見ながら一年を振り返りました。当会のサークルの一つ「多おじやみの会」のメンバーが1個からできる脳活お手玉遊びを紹介し、全員で配られたお手玉で脳活体験。10月1月のお誕生日の方へはお手玉セットをプレゼントされました。今回は「元気会員」と銘打って90代の方に健康の秘訣や今年の抱負など伺う時間がありませんでした。90代の方は男女



北島三郎の「橋」を披露



しなやかなステップにうっとり

新年会 60名参加し賑やかに

各2名おられ、皆さま笑顔がとても素敵で若々しく、後輩の皆さまは見習うことが沢山あると一層奮起しておられる様子でした。

元気会員の最高齢95歳の田中さんが祝いの唄「鶴亀」を力強い声で披露され、いよいよ宴の始まりです。乾杯の後しばらくは、食事を



最後は恒例「百歳音頭」

元気会員さん



92歳



マジック
「中をよ〜くみてくださいね?」



92歳

元気会員さん



95歳



94歳



「今年も1年間元気で頑張りましょう」と、60名が誓い合って記念撮影

しながら歓談の時間となり、お知り合いは勿論のこと、初めて参加される方とお話が盛り上がりつつあるようでした。当会の新年会は特技を披露していただき、恒例となつていきます。今回もすばらしいパフォーマンスが繰り広げられました。お帰りの際には、「年の始めの集いの場がござい。

なにごと、楽しいとは、これからは「元気100倶楽部」のこれからまた一年が乗りかかっています。話し合いました。

次回例会は3月8日(日)10時から、会場は天神スカイホールです。会員の方へは別途詳細をお送りいたします。一般の方は事務局までお問い合わせください。

が、昨年10月末に完成しました。昨年5月1日に元号が平成から令和に変わり、新しい時代がスタートしたことから会員の方々に呼びかけました。「改元という良い区切りだから」と、原会長を始め31名の皆様

は70〜80代で全体の三分の二を占めて、最高齢は96歳の方でした。寄せられた原稿を讀みますと、お一人お一人歩んで来られた「旅」の形は異なりますが、先の悲惨な戦争体験と平和への願いが強く、

「旅」がそれぞれの軌跡が完成

「令和」改元記念出版として企画した「旅(じんせい)それぞれの軌跡(昭和・平成回顧録)」が、昨年10月末に完成しました。昨年5月1日に元号が平成から令和に変わり、新しい時代がスタートしたことから会員の方々に呼びかけました。「改元という良い区切りだから」と、原会長を始め31名の皆様

がそれぞれの想いを寄稿されました。年別別内訳は50代2名、60代4名、70代8名、80代12名、90代5名、や毛戸彰、小坂セツ、小宮作、小宮昌子、小柳正、是永須磨子、近堂正倫、坂本徳俊、関寿雄、高田三千尋、永瀬藤子、迫美津子、広庭孝次、藤瀬三枝子、逸見和清、前田晃、前田弘敏、光行洋子、武藤仁、本島洋、山口美智子、山田洛秋



31名が参加した昭和・平成回顧録

にりました。その他、闘病、生き甲斐など「人生100年時代」を乗りかかえのヒントになる、かけがえのない内容ばかりです。

【参加者氏名】(五十音順)
池見葉代、岩佐好道、上野誠二、宇都宮邦子、遠藤恭介、岸益貴、国武英子、黒木尊子、代12名、90代5名、や毛戸彰、小坂セツ、小宮作、小宮昌子、小柳正、是永須磨子、近堂正倫、坂本徳俊、関寿雄、高田三千尋、永瀬藤子、迫美津子、広庭孝次、藤瀬三枝子、逸見和清、前田晃、前田弘敏、光行洋子、武藤仁、本島洋、山口美智子、山田洛秋

私が実践する 元気で長生きする方法

原会長が講演用に執筆された「私が実践する元気で長生きする方法」(B5判、カラー)「61ページ」がこのほど出版されました。

「先進国の高齢化率の推移」「平均寿命と健康寿命の推移」「膨張していく社会保障費」

「2030年支え合いは限界に」など、超高齢社会となった日本の現状を紹介。「死亡原因の多くを生活習慣病が占めること」「悪い習慣を防ぐ10の方法」、また「私がお食っているものと食べる順番」「私が毎日心がけていること」「自宅でできる下半身運動」など、54項目にわたって見やすく、わかりやすく書かれています。購入希望の方は事務局まで、頒価500円(税込)。