

# 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

## 「日野原イズム」を継承しつつ独自路線

「新老人の会」福岡支部も合流の方向/福岡市と連携強めたい

### 「元氣100倶楽部」原寛会長に聞く

日本の元氣長寿者のシンボルだった。日野原重明先生（聖路加国際病院名誉院長/新老人の会会長）が昨年7月、105歳で逝去されて早や1年が過ぎました。日野原先生が18年前に提唱・設立された「新老人の会」に共鳴する全国1万人の会員の間で、「日野原イズム」が広がり、福岡支部でも大きなショックと悲しみにうちまわりました。

### 11月11日に設立記念フォーラム



新老人の会福岡支部フォーラム2016でのツーショット（左：原会長、右：日野原先生）

「日野原先生との出会いや新老人の会、元氣100倶楽部立ち上げの経緯について教えてください。」

日野原先生との付き合いは約30年前の1989年（平成1）からで、私の病院で行っていた認知症治療の一つである「音楽療法」を視察に来られたのがきっかけです。以来

原寛・原土井病院理事長の呼びかけで、今年4月「元氣100倶楽部」が発足しました。この倶楽部は、日野原先生ご逝去後も「日野原イズム」を継承しようという強い意思をもった民間団体で、11月11日（日）には設立記念フォーラムが、福岡市馬出の九州大学百年講堂で開催されます。今回は「元氣100倶楽部」の原会長に、設立後の活動と今後の倶楽部の将来について聞きました。（人生100年時代ジャーナル編集長・本島洋）

「新老人の会」の今後のあり方が、全国の支部の課題となっています。私は何としても貴重な日野原先生の教えを継承するのが、

### 元氣100倶楽部の理念を教えてください

基本は、百歳の長寿を全うされた日野原先生の教えと実践力、それと江戸時代に地元福岡藩の儒学者・貝原益軒が書いた「養生訓」です。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。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現代風にまとめ、日野原先生の教えと合

### 健康・生きがい 自立高齢者めざす

「元氣100倶楽部」は今後どういう方針で進めていけますか。

「現代養生学」として人生100年時代を元気に生き抜く第一歩は、生活習慣の改善です。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が判明した。現在「生活習慣病」に改めさせ、

「元氣100倶楽部」は、福岡市が「健康都市」を目指してプロジェクトを進めていて、理念が

年10月をもって本部機能を終了するに伴い、福岡支部終了する方から順次、元氣100倶楽部への移行を進めていくことが承されました。このような後継組織設立の動きは全国でも初めてで、九州では佐賀、長崎支部からも当倶楽部への参加の意向が示されています。

「これまで活動を続けてこられた背景には何があるのでしょうか。」

「日本の急速な高齢化に伴う社会保障費の増大です。国の推計では高齢者の数がほぼ倍

## 日野原イズムと「養生訓」の共通点 (例)

### 日野原 重明

### 養生の心得

### 貝原 益軒

健康になるためには知性が必要であり、技術も必要である。いくらモノを知っており、技術が伴っても、生活態度が十分でなければいけない。態度とは、動機づけと意思決定をし、なおかつ行動をすることである。

人の身はいつだって尊いので、これを養い保つことは最も大切な術である。師もなく、教えなく、学ばず、習わないなどということはあり得ない。その術を知る者がいて、習うことができるなら、千金にも替えがたい。

### 健康は習慣から

習慣とは5つに分けられる。食事、生活、運動・休養、精神衛生(ストレス)、嗜好(タバコ・アルコール)。習慣病とは、個人の誤った生活行動が長い間繰り返されて、その良くない行動のために、体の中に徐々に慢性の病変が起こってきたものである。

養生の道は、病気になっていない時に慎むことにある。発病した後に薬や針灸で病を攻めるのは、養生の末節である。大本を努力すべきである。もし、養生の術を学び長い間実行すれば、体は丈夫になって病氣もせず、天寿を全うし、人生を楽しめるのは当然のことである。

### 体は使いつくせ

使わないために駄目になることを廃用症候群という。頭は使わないからばける。手足を使わないから関節が駄目になる。やはり、頭でも体でも上手に使い、努力するということが必要ではないだろうか。そういう努力のできる人が、老いても人生に希望を見出させるであろう。

養生の術は、するべき仕事をよく務め、体を動かし、気を巡らすのがよい。するべき仕事もしないで、横になっているのを好み、体を休め、仕事を怠って体を動かさないのは、はなはだ養生に害がある。体は働くべきで、休み過ぎはいけない。

## 福岡健康長寿セミナーを開催

元氣100倶楽部などが主催する「第二回福岡健康長寿セミナー」が、8月21日福岡市で開かれた。同セミナーは、近年健康長寿に関する研究が盛んに行われているなか、研究者独自のデータによる研究発表の場となつている。今回は「人生100年時代を元気に生きるために」をメインテーマに、公益社団法人久山生活習慣病研究所の清原裕代表理事(九州大学教授)が、「久山町研究から考える健康長寿」と題して特別講演を行った。その他、大豆イソフラボンの効果について二つの教育講演(九州大学大学院医学研究院・大竈友博助教/同農学研究所 立花宏文教授)があった。

## 久山町研究とは

久山町と九州大学の共同研究として、1961(昭和36)年から57年間にわたって、久山町の住民を対象に行われている生活習慣の疫学調査です。きっかけは1950年代、日本は脳出血の死亡率が世界で一番多いと言われ、世界が疑問視する向きもあったため、本当に多いのかどうか調査してみよう、と始められました。

久山町は住民の年齢構成、食事構成が日本の平均レベルとされ、久山町で起こっていることを調査すれば日本の普遍的なデータが得られるだろう、と選ばれました。当時、40歳以上の住民1618人が対象となりましたが、現在40人前後が生存されています。

## 高齢者のADL(身体)障害の原因疾患

- ①認知症 ②骨折 ③脳卒中

寝たきりの62%が認知症、18%が脳卒中が原因です。この2つを予防したら健康長寿を達成できます。



脳卒中の3大危険因子は、高血圧、糖尿病、高脂血症です。

## 血圧の測り方は寝た姿勢でも

血圧が上がれば脳卒中、虚血性心疾患など血管病の発症リスクが高まることは避けられません。血圧の測り方は通常座った状態ですが、寝た時だけ高血圧というケースもあります。こういう人は通常の検査では高血圧が見つかりません。時々でいいので横になった状態で測定することをお勧めします。



## 健康長寿を目指すために

### 危険因子

- 糖とくに食後高血糖
- 高血圧
- タバコ

### 防御因子

- 運動
- 野菜豊富な和食  
プラス乳製品
- 睡眠 5~8時間

筋肉量の<sup>かた</sup>減少は認知症の発症率に影響しています。運動は骨や筋肉を鍛えるので有効です。ぜひ継続して健康長寿を目指しましょう。

# 久山町研究から考える健康長寿

久山生活習慣病研究所  
清原 裕代表理事

## 前向き追跡調査(コホート研究)

コホート研究は、病気の要因を明らかにする科学的な手法で、世界で唯一かつ精度の高い調査方法です。

- 健康診断
- 発病時の診察
- 死亡時の剖検(解剖)

脳卒中には、「脳梗塞」「脳出血」「クモ膜下出血」の3つのタイプがあります。調査開始当時は、画像診断がない時代だったので、住民の方が亡くなったと情報が入ると、剖検のお願いに訪問しました。遺族の同意が得られたら、ご遺体を九州大学病院に運び、解剖して死亡原因などを調べました。

ちなみに、現在も  
●健康診断の受診率 80% ●剖検率 75%  
と高い数字を誇っています。

### 《久山町メモ》

面積：37.43 km<sup>2</sup> 人口：8,641人(2017年)  
福岡県の糟屋郡にある町である。福岡都市圏の一部。  
九州大学大学院医学研究院環境医学分野による疫学研究の久山町研究に自治体として協力している。(Wikipediaより)

## 認知症は急増傾向

- 認知症の症状は、3つの中核症状があります。
- ▼記憶障害=さっきしたことを覚えていない
  - ▼見当識障害=人、時間、場所が分からなくなる
  - ▼判断力の低下

厚生労働省は、2010年現在の認知症患者は462万人と発表していますが、久山町での私たちの研究データを当てはめると、550万人がそれ以上にのぼると見えています。今後も急速に増える予想されます。

生涯の認知症発症率は、65歳以上なら55%と推定されています。つまり高齢者一家のどちらか一人は認知症になる、ということです。

## 久山町・九州大学・DeNAが「ひさやま元気予報」を開発

久山町、九州大学、株式会社ディー・エヌ・エー(本社:東京、以下DeNA)は、久山町と九州大学が行っている疫学調査「久山町研究」の研究成果に基づき、「ひさやま元気予報」を開発し、ICTを活用した健康増進への取り組みを久山町民向けに開始します。「ひさやま元気予報」は、疾患の発症に関する情報を提供し、個人の行動変容を促すICTツールです。

「ひさやま元気予報」は、久山町と九州大学により1961年から57年間にわたって久山町民を対象に行われている疫学調査「久山町研究」の研究成果を町民の健康増進に活かすため、DeNAが持つICT技術などを活用して開発しています。

「ひさやま元気予報」は、まず2018年夏以降に久山町での健診時の保健指導ツールとして活用を開始します。また、「ひさやま元気予報」の機能を、DeNAのヘルスケア事業会社であるDeSCヘルスケア株式会社が提供する健康増進支援サービス「KenCoM(ケンコム)」に掲載する予定です。これにより、健診結果をいつでもアプリやウェブで閲覧できるほか、個人の健康状態に合わせた情報提供をすることで、久山町民

## 疾患の発症に関する情報提供 健康増進への取り組みを開始

が日常的に健康を意識し、行動変容することを促します。なお、「ひさやま元気予報」は、健康増進の取り組みとして、他自治体を含め広く社会に普及させることを目指します。「ひさやま元気予報」は、各疾患の将来の発症に関する情報を感覚的に把握できるよう、健康診断の結果から疾患の発症に関する情報を天気と色で表示します。また、各疾患の5年後・10年後・15年後の発症確率をシミュレーションし、具体的な行動に結びつけやすくしています。まずは、「糖尿病」・「心血管病」の発症に関する情報提供を開始し、今後「認知症」など項目は随時追加していく予定です。今回の取り組みにより、久山町は、町民の健康増進に取り組み、健康長寿のまちづくり・地方創生を推進します。また、九州大学は、長年にわたって行われている「久山町研究」の研究成果を社会実装することにより、人々の健康づくりを支援し、生活習慣病の予防に貢献していきます。そしてDeNAは、病気になってから治す「シックケア」から、健康をケアし病気を予防する「ヘルスケア」への転換を促し、健康長寿社会の実現を目指します。(日本経済新聞ホームページより)

### 九州賢人会議所憲章

高齢社会の到来は、すなわち長寿社会における新しい世代の誕生を意味し、高齢者に新たな役割が求められます。支えられる側から支える立場に一再び社会の担い手として、社会は賢人としての行動を期待し、私たちは自己が賢人たらんと研鑽していくことを誓います。

### 賢人「掟(おきて)」八則

1. 「やせがまん」を通します
2. 「ぶりっ子」に徹します
3. 「おせっかい」に努めます
4. 「ユーマア」を磨きます
5. 「老婆心」を発揮します
6. 「笑顔」で輝きます
7. ぐちをやめ深く生きます
8. 「ありがとう」を歌います

九州賢人会議所(会長 松尾新吾・九州電力相談役、会員3百人)の平成30年度賢人会が、7月25日に福岡市で開かれた。同会議所は4年前に発足。高齢者の活用、高齢者の生きがいづくり、社会貢献などを目標に活動を行っている。第一部の賢人式では、会議所憲章、賢人「掟」八則を出席者全員で唱和した。



シンポジウムで人生を語る(右から)原副会長、右田理事、真田理事

### 九州賢人会議所シンポジウム 原副会長ら「我が人生を語る」

第二部のシンポジウムでは、原副・同会議所副会長、理事の右田喜章(オ・エイチ・ア)と、原副・同会議所顧問、真田彬(ア)の二人が、それぞれ体験談を話した。

原副・同会議所副会長、理事の右田喜章(オ・エイチ・ア)と、原副・同会議所顧問、真田彬(ア)の二人が、それぞれ体験談を話した。戦後は父や兄弟と同居していた。いきたい」と語った。

「医学の道へ進み、35歳の時に原土井病院を開院。以後50年間、高齢者医療に尽力するなか、日野原重明先生と出会い、『新老人の会』の活動を通じて、高齢者を元気にする運動を続けてきた。真田さんは祖父から三代続く絵描きで、若い頃は東京で8年間グラフィックデザインを勉強した。地元に戻ってからお土産物のパッケージデザインや、販売促進のための仕事を続けてきた。今は、似顔絵を描くのを日課にしている。これが体のバランスを保つのに役立つ。『毎日明るく楽しく』をモットーにしている。

### 病気とのつき合い方は、「恐れすぎず」「あなどらず」

60歳からの新しい人生は、時間的にも精神的にもゆとりのある、いわば「ほんとうの大人の人生」の始まりです。しかし、その人生を邪魔する「唯一の敵」と呼べるものがあります。それは「病気」です。「ほんとうの人生」を有意義なものにするためには、この病気を防ぎ、あるいはうまくつき合っていく姿勢が非常に重要になってきます。しかし、いまの日本の状況を見ると、日本の文化と呼ばれているものは、若者や健康者のためのものが多く、老人や病人が人間として当然受けるべき文化的処遇がなされていません。

### 日野原重明先生語録

日野原重明著「人生百年私の工夫」(幻冬舎)より

日本で病気にかり病院で治療を受けるには、人間として快適といえる扱いを受けるのはむずかしいのが現状です。患者さんたちも病気に対してひどく臆病になりがちのようで、ちょっと体調がおかしくなると、ひどく病気を恐れ、あれもしてはいけない、これもしてはいけないと自分の行動範囲を狭める人が多いのです。

もちろん病気をなめてかかっているわけではありません。病気の治療は早期発見がいちばんですから、変調を感じたらすぐに医師の診断を仰ぐことはたいせつです。しかし病名がはつきりし、それがとくに安静の必要のないものであれば、ふだんと同様に行動して病気を克服するという前向きな姿勢で臨むこともたいせつです。

体の変調を敏感に察知し、すぐに医師の診断を受ける、しかし病気を恐るべきとき、けつして病院まかせにせず、みずから強い意志で臨む。慎重さと大胆さを兼ね備えた姿勢こそ、60歳からの第二の人生を保障する、病気とのつき合い方なのです。

### 60歳からは知恵の宝庫

介護初心者の悩みに応える

80歳の実母(要介護2)は、レビー小体型認知症と診断されて7年になります。介護のために母と同居する直前までは、日韓の学生交流支援事業を主宰している主人を手伝って活動していました。最近の母は歩く時に支えが必要になってきていて、夜間トイレに行こうとして転倒し、大股骨を骨折したため入院となりました。母が入院して時間が経ちましたので、7年ぶりに訪韓し、知人との交流を楽しみました。しかし、母を置いて自分が自由にしていく罪悪感に悩みながらの滞在でした。今後、自分の時間をどのように考えたいのか悩んでいます。

相談者(娘・50歳代・元教員)

### 自分の時間を持ったことに罪悪感を感じています

■質問者 お母さまの気持ちを聞きましよう退院後の暮らしをお母さまがどう考えているのか聞いてみましよう。今後、あなたに介護してほしいと強く望まれたり、あなたに任せられて、もしもしたら、あなたの負担の大きさに心を痛めているかもしれません。そのお気持ちを聞くことであなたの進む道も見えてくるのではないのでしょうか。

■介護経験者 夫の一言で前向きになれました私も実母を介護中に友人と出かけた時、自分だけが楽しむことに罪悪感を感じていました。その一方で、自分のやりたいことは我慢することが当たり前で、何年も続いている。精神的に辛くなってきました。そんな時、「君が元気でいることをお母さまも望んでいるはず」との夫の一言で、すべきことをしているのだ

「認知症の人と家族の会」各支部のついでには、「これは、果けかしら」と悩む家族から取り戻した家族まで、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。

■介護者 活動を再開することも考えては？

ご主人と一緒にされた活動が7年間休み、お母さまに尽くしてこられました。これからは介護が中心の生活から、ご主人との時間を大事にする生活に切り替えても良いのではないのでしょうか。ご主人は、活動を再開してほしいともいって出せなかったのではないかと思います。活動を再開前提にできる介護を考えてみることをお勧めします。

■世話人 気持ちは変わるものです

デイサービスやショートサービスに送り出した後にも罪悪感を感じたという家族の話をよく聞きますが、「始めだけでした」と言われる方も案外多いですよ。ついに続けて参加し、皆さんの話を聞くうちに気持ちは変わるかもしれません。要は気持ちは変わらないうか。

■ケアマネジャー 施設入居も考えてみては？

お母さまは、徐々に介護が必要な場面が増えていたのではありませんか。高齢なので骨折が治ったからといって、以前と同じように歩けないかもしれません。施設入居も視野に入れて考えてみましよう。お母さまを自宅で介護したいあなたの気持ちはわかりますが、施設に入居したからといって、介護は終わるわけではありません。今までと違う形でお母さまと一緒の時間を作ってみましよう。

社団法人認知症の人と家族の会発行の機関誌「ほくれほくれ」より



脈拍測定中



研修責任者の先生と一緒に

なり、学生さんと1対1で演習を行います。学生さんは患者ボランティアに挨拶をし、対象者の確認、実施内容の説明と後、体温・脈拍・呼吸・酸素飽和度・血圧測定を行います。患者ボランティアは

演習が終わると、その学生さんに良かった点やもう少しこうすれば更に向かったのではなにかという点等、患者ボランティアとして感じた事を伝えました。学生さんの緊張感、患者ボランティアの私

# 人生100年時代におけるVPの役割

7月26日(木)患者ボランティア(VP)の活動に初めて参加させて頂きました。原看護専門学校の看護学生1年生40名の学内演習に患者ボランティア8名が模擬患者としての活動です。



患者として感じた事を学生へ伝えるVP

得に励んでこれたこと、伺いました。又、先生方の熱心なお姿を拝見し、患者ボランティアとして看護教育のお手伝いをさせて頂ける事をとても嬉しく思います。

## 元気100俱樂部 活動レポート

### 学生さんからの感想 (一部)

患者ボランティアの活動にご興味のある方はご連絡ください。●元気100俱樂部事務局 (原土井病院内) TEL 092-691-6531

## マジック体験で心も体も元気に

広庭孝次さん招き“笑”で楽しむ



広庭孝次氏、マジックを披露

7月8日(日)10時より天神スカイホールにて例会が開催されました。講師は会員の広庭孝次氏で、経営者としてマジックをコミュニケーション・教育として全国で展開する一方、震災



教えあつて楽しく交流

等の被災地への「社会奉仕ボランティア活動」を一つの事業として取り組んでおられるそうです。今回は心と体を元気にするためのメデイカ

い、実際にチャレンジするとう体験型の講座でした。その中で広庭氏は、マジックを披露するという事は、プレゼンテーションの流れや、間違えた時のとっさの対応を考えなければなりませんし、人とのコミュニケーションも必要になります。また、しゃべって人を元気にすることでも元気になるのだと紹介され

ル&コミュニケーションマジックの効果を得るという体験型の講座でした。その中で広庭氏は、マジックを披露するという事は、プレゼンテーションの流れや、間違えた時のとっさの対応を考えなければなりませんし、人とのコミュニケーションも必要になります。また、しゃべって人を元気にすることでも元気になるのだと紹介され



今日からあなたもマジシャン!!



福岡からの参加メンバー

7月16日「新老人の会 大分支部2018 フォーラムが別府市ビ

第二部では先生との交流があり生き方に共通点のあった歌手の加藤登紀子さんが、琵琶湖周航の歌など10曲ほどを歌い上げ会場は盛り上がりしました。九州圏内や四国からも参加されて前日には懇親会も行われました。高田代表を始め大分支部の皆さま、大変お世話になりました。

これまで業續や大分講演の様子を、川谷事務局長が制作された映像で紹介されました。先生のステージに登場される時の軽いステップや言葉の一つひとつを思い出しました。

加藤登紀子が歌う  
日野原重明先生の心  
7/16  
別府市ビフォーラム  
17時～19時

名が参加しました。第一部では、開催に尽力された高田三千尋世話人代表の挨拶の後、昨年7月に亡くなられた日野原重明先生のこ

ました。予防医学的に「身体機能の維持」や「脳機能の活性化」などに期待されている分野だそうです。マジックと健康の関係を聞いた後は、参加者同士で教え合いました。全員でマジック道具を使つてマジック体験です。最初は難しい事もタネを教えてもらい少しずつできるようになると、みんな笑顔になっていきました。参加者同士で教え合いました。新たな交流も生まれていました。メデイカル&コミュニケーションマジック効果でしょうか、その後も会場は明るく楽しい雰囲気になりました。