

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」

# 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」内  
電話 092-282-6001  
FAX 092-282-6002

新型コロナウイルスの現状と私たちの心構えは？

## ワクチンで生活はどう変わるか

9月例会で九州大学大学院の池崎裕昭准教授が講演



福岡ガーデンパレスで、約50名が参加して開かれた「元氣100倶楽部」の9月例会



池崎裕昭准教授

### 元の生活は数年後、感染対策継続を

「元氣100倶楽部」9月例会が、9月12日(日)福岡市の福岡ガーデンパレスで開かれました。九州大学大学院医学研究院(連携総合診療内科)の池崎裕昭准教授が、「ワクチンで生活はどう変わる」新型コロナの現状と今後」のテーマで講演。ワクチン接種の意味と効果▽現在の治療選択肢と今後▽これからの生活様式——などについてお話を伺いました。(以下、講演の要旨)

### ●免疫について

免疫には、①元々体に備わっている「自然」と、②一度出合

つた異物に対して備わった「獲得免疫」があります。自己と非自己を見極め、非自己を排除する防御機構のことです。わかりやすく言うと、体を守る仕組みです。新型コロナの場合、ワクチンを接種することで、獲得免疫が誘導されます。

### ●ワクチンの効果

新型コロナで重症化しやすい基礎疾患は、肺炎腫、糖尿病、慢性腎臓病、肥満、心疾患などが挙げられます。福岡県では、年代別感染者の割合を見ると、60歳以上の感染者は、1月は23%、5月19%、8月6%と段々少

### ●今後の展望

このようにワクチンがあくまで重症化予防

なくなってきました。ワクチン接種が進んでいる海外でも、イスラエルや欧米ともに、入院・死亡の予防率が90%以上という報告があります。ただ現状を見ると、ワクチンは新型コロナを抑える切り札にはなっていません。

### 【新型コロナに関するクイズ】

- ワクチンを接種すれば感染を防げるはずだ。  マスクを外しても良いはずだ。
- ワクチンで感染は防げないが、多くの人が接種すれば感染を減らすことができる。
- ワクチンは一時的な効果しかなく、副反応が接種するメリットを上回るので無意味だ。

### 福岡県のワクチン接種状況 (8月末)



	65歳以上	全人口(510万人)
1回	89.7%	262万人(51.4%)
2回	87.8%	203万人(39.8%)

新型コロナ罹患者、約7万人(約1.4%)

- 感染対策において、大事なことは
- ①手荒い・うがい
  - ②三密の回避
  - ③マスクの着用
  - ④会食は少人数



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」の取組みを応援するパートナーです。

入場無料

「人生100年時代」を健やかに生きるために

主催：元氣100倶楽部

共催：九州大学病院総合診療科

日時：2021年 10月10日(日)

時間：10:00～12:00 (測定12:00～)

会場：九州大学病院 百年講堂

講師：原 寛先生

元氣100倶楽部会長・九州大学白菊会顧問・原土井病院理事長  
「私が実践する元気で長生きする方法」

池崎 裕昭先生 九州大学病院総合診療科准教授

「健康百寿を目指す先制医療」

## 健康長寿 講演会



原 寛先生



池崎 裕昭先生

健康チェックコーナー(12:00～)

【無料】どなたでもご利用いただけます。  
【測定項目】  
骨密度、血管年齢、肌年齢、ストレスチェック、ヘモグロビン、ベジタブルA・B

●お申込み・お問い合わせ先：

元氣100倶楽部 博多サロン FAX 092-282-6002 TEL 092-282-6001 (10:30～19:30)

### 巣ごもり生活で 身体活動量は3割減

新型コロナウイルスは、私たちの生活を大きく変えました。コロナ禍による閉塞感をいつそう感じるのが、外出自粛の生活です。「巣ごもり生活」と称されることもあり、多くの人が外出を最低限に抑え、自宅で過ごす時間が長くなっています。

外出しないことで、コロナに感染するリスクは軽減できるでしょう。しかし、健康で長生きするためのライフスタイルという視点に立つと、外出自粛はとても歓迎できません。

一日の身体活動量が減ることは、健康にとっては大きなマイナスなのです。

それでは、コロナ禍によって、身体活動量はどれくらい減少しているのでしょうか？

国立長寿医療研究センターのインターネット調査によると、高齢者一週間の身体活動時間が約3割(約60分)減少したと報告されています。

また、世界35の調査機関によって行われたインターネット調査では、汗ばむ程度(早歩きレベル)の身体活動が一日3・2分減少し、座っている時間は一日で3・1時間も増加したと報告されています。

毎日電車通勤をしていた人が在宅ワークになったとしたら、往復の通勤時間を見ると、座っている時間が一日3時間増えたとしても不思議ではないですね。この身体活動量の低下は、重大な健康被害をもたらす可能性があります。

**身体を動かす機会が減ると  
運動機能はボロボロ、骨はスカスカ!**

身体を動かす機会が減ると、どうして健康を害することになるのでしょうか？  
ひとつは、身体を動かさないと、運動機能がボロボロになります。

活動しない筋肉や筋力は、あつという間に衰えます。

## 身体活動量低下による健康被害に注意

ある研究によると、高齢者が一日1500歩以上の歩数を2週間減少させると(平均3500歩/日)、下半身の筋肉が約4%減少するという報告があります。

ちなみに、健康のためのウォーキングとして推奨されているのは、一日8000歩(中之条研究・株式会社健康長寿研究所)。巣ごもり生活のみなさんはどうですか？ 8000歩なんてとても歩いていないと思えます。

安静臥床、要するにベッドに寝ているだけの状態が身体に悪いことは、70年以上前から確認されていることです。

ある研究によると、5~14日間ベッド上で安静にしているだけで、筋肉量は一日0.4~1.0%の割合で、筋力は一日1.1~1.8%の割合で減少するという報告があります。

衰えるのは筋肉だけではなく、早歩きや階段上りなどの中強度の活動は、男性の場合45%、女性の場合38%、骨折の発生リスクを抑えるという報告があります。

つまり、身体を動かす機会が減ると、骨まで弱くなるといふことです。

骨に関しては、外出自粛によって日光を浴びる時間が少なくなっているのも問題です。日光を浴びる時間が減ると、体内でビタミンDの産生量が減少します。

ビタミンDは、骨の原料となるカルシウムの吸収率を高める成分。不足すると、骨をつくる能力が低下することになります。

身体を動かすことが少なくなれば、関節も硬くなります。関節は、骨と骨をつなぐ大切な部位で、立つ、座る、歩く、手や足を伸ばすなど、あらゆる動作に欠かせません。だからこそ、家でじっとしてたり、座ったまま長時間を過ごすような生活をしていたりすると、関節の動きを滑らかにする滑液の分泌が少なくなり、硬くなってしまいうのです。

人間の身体は賢くできていて、使わなくなると、脳が「この機能はここまで必要ないんだ」と判断して、どんどん縮小化します。

無駄なところにエネルギーを使うのは、もったいないですからね。脳からすると、あまり使われなくなれば、太くて強い筋肉も、硬くて強い骨も、滑らかに動く関節も、生きていくためには必要ないのです。そして気づいたら運動機能がボロボロになっています。

### 身体活動量が低下すると 死亡リスクが高まる

- 1位 高血圧(12・8%)
- 2位 喫煙(8・7%)
- 3位 高血糖(5・8%)
- 4位 運動不足(5・5%)
- 5位 過体重・肥満(4・8%)

これは、世界保健機関(WHO)がまとめた2004年時点での死亡や医療負担につながる危険因子のランキングです。

高血圧、高血糖、肥満は、心血管疾患やがんなどにつながることはよく知られていますが、「運動不足」がなんと第4位に分類されています。

身体を動かさないのは、死亡リスクを高める行為でもあるのです。

以前から、身体活動と生活習慣病のリスクは密接に関連しているといわれてきました。1~4週間という短期間の活動量の低下でも、座っている時間の増加でも、生活習慣病のリスクが高まることがわかっています。

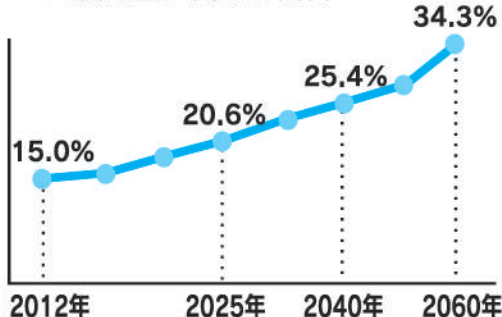


また、少し古い話になりますが、1953年にイギリスにおいて身体活動と心血管疾患の関係を研究したものがあります。

その報告によると、ロンドンバスの運転手と車掌を比較したところ、座って仕事をしていることが多い運転手のほうが、心臓病の発症や死亡のリスクが高かったといえます。

## 体を動かすことで認知機能低下の予防に

### ●日本における認知症が65歳以上に占める割合



外出が減り、社会との交わりが減ると、認知症の発症リスクが高まる！

※出典：認知症施策推進総合戦略(新オレンジプラン) ~認知症高齢者等にやさしい地域づくりに向けて~の概要(厚生労働省)

身体活動量が低下すると、認知症の発症リスクも高まります。超高齢社会の日本において、認知症は大きな社会問題の一つ。厚生労働省研究班の大規模研究によると、2012年時点の65歳以上の認知症の有病率は約15%、約460万人といわれています。また、認知症を発症する前段階といわれる軽度認知障害(MCI)の高齢者は、約400万人と推計されています。

今後認知症の人は増えていくと予想され、2025年には65歳以上の20%、5人に1人が認知症になると予想されています。

認知症の発症リスクが高まるのは、動くことがおつうになつて外出が少なくなるからでもあります。認知機能を維持するには、社会との交わりを持つことが非常に大切です。週に1回、余暇活動に参加するだけで認知症発症の抑制効果が認められ、その頻度が高くなればなるほど抑制効果が高まるといわれています。

美術館や旅行、仕事やボランティア活動などの社会活動も効果があるといわれ、やはり頻度が高いほど抑制効果が高まります。巣ごもり生活は、認知症予防においても危険な習慣なのです。

# コロナ巣ごもり生活で老化が進行

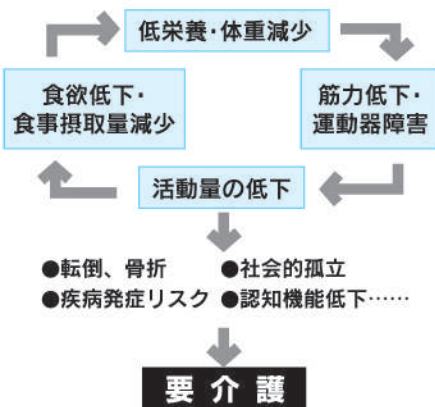
免疫力がガクンとダウンしてしまおう、怖いフレイルサイクルに陥るな!

コロナ禍における生活習慣病への影響に関する報告はまだ少ないものの、すでに血糖コントロールが不良になったという報告が出てきています。コロナによる身体活動量の低下は事実ですから、今後、さらに悪い情報が出てくる可能性があります。

身体活動量が低下し、生活習慣病を発症したり、悪化したりますと、さらに外出できなくなりやすくなります。

身体を動かさなくなることなんといっても怖いのは、フレイルサイクルを加速させてしまうことです。フレイルサイクルに陥ると、健康で長生きできなくなるのです。

### ●フレイルサイクル



せっかく長生きするのなら、行きたいところへ自分の足で移動して、仲間と楽しい話を、できれば好きなものを食べて、飲んで……。そんな毎日が理想ですね。

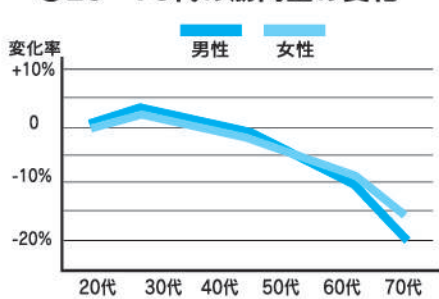
そのためには、フレイルの入り口となるサルコペニアやロコモティブシンドローム(ロコモ)といった身体的な老化現象を予防する必要があります。

サルコペニア、ロコモの予防・改善のために衰えさせてはいけないのが、「足の筋力」「バランス力」「柔軟力」「握力」。この4つの力をいっまでも維持するためのトレーニングが「長生き部屋トレ」なのです。

## 長生きの秘訣 脚力×バランス力×柔軟性×握力

お尻や太ももの筋肉が衰えると、自分の足で好きな場所へ行けなくなる

### ●20~70代の筋肉量の変化



※出典:日本老年医学会「日本人筋肉量の加齢による特徴」から作成

「長生き部屋トレ」の1つ目のターゲットは、足の筋力。筋肉は30歳くらいをピークに誰でも衰えてきますが、特にお尻や太ももといった下半身の大きな筋肉は要注意。40歳を過ぎると、運動習慣がないと年1%の割合で減少していくといわれます。単純計算になりますが、80歳になると40%減。約半分の細さになるといえます。いっまでも自分の足で移動するためには、衰えさせてはいけない筋肉なのです。

すぐにバランスをくずすようになると、転倒してそのまま覆たきり生活も

2つ目のターゲットは、バランス力。

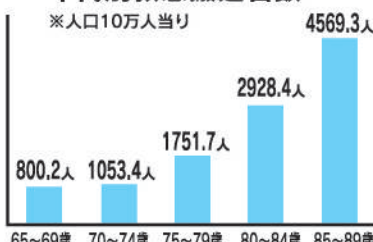
高齢者が要介護になった原因を上位から並べると、1位認知症、2位脳血管疾患(脳卒中)、3位高齢による老衰、そして4位が骨折・転倒です。骨が弱くなっていると、転んだだけで簡単に骨折してしまいます。足の付け根や背骨など、場所が悪ければ、そのまま寝たきり生活が始まることもあります。

身体が硬くなってガチガチになると、ちょっとした衝撃にも弱くなる

3つ目のターゲットは、柔軟力。関節がガチガチに硬くなると、バランスをくずしやすくなり、転倒したときにケガしやすくなったり、ちよつと身体を動かしただけでも痛みを感じたりするようになります。

関節も、筋肉や骨と同じように加齢とともに滑液の分泌が悪くなり、関節周囲にある靭帯や腱が硬くなり、機能が衰えてきます。動かなくなれば、なおさら関節はガチガチになります。

### ●転倒・転落事故による年代別救急搬送者数



※出典:厚生労働省「国民生活基礎調査」(平成28年)を基に消費者庁で作成

握れない、つかめない、持てないは身体全体の筋力が衰えている証拠

4つ目のターゲットは、握力。

足の筋力、バランス力、柔軟力と比べると軽視しがちな握力ですが、物を握ったり、つかんだり、持ったりするなど、生活動作の中でこまめに使う部分。それだけにフレイル状態を認識しやすい力でもあります。フレイルの判断基準は、利き手で男性は26kg未満、女性は18kg未満。重い物を持つのがしんどくなってきたり、ベットのフタを開けづらくなってきたら注意です。

## 「4つの力」を無理なく維持するのが「長生き部屋トレ」

足の筋力、バランス力、柔軟力、握力。この4つの力が「長生き部屋トレ」のターゲット。健康で長生きするために必要な力として、維持・強化していく部分になります。この力を衰えないようにしておけば、誰のお世話になることもなく、いつまでも元気に動ける身体を維持できます。

次号で具体的な「長生き部屋トレ」について解説しますが、4つの力の今のレベルを確認するテストも、トレーニングも難しいものではありません。運動習慣がない方でも、無理なく始められる動作になっています。

Check 4

「ペットボトル」テスト

「握力」レベルが5秒でわかる

Check 3

「前屈」テスト

「柔軟力」レベルが10秒でわかる

Check 2

「かかと上げ」テスト

「バランス力」レベルが20秒でわかる

Check 1

「立ち座り」テスト

「足の筋力」レベルが20秒でわかる

こんなテストで「4つの力」がわかる

具体的な「部屋トレ」は次号でご紹介します。

9月は「世界アルツハイマー月間」

国際アルツハイマー病協会（ADI・105の国と地域が加盟）が認知症への正しい理解が進むことを目的に世界中で啓発活動を行っています。日本では「家族の会」が中心となり、全国各地で啓発リーフレットの配布や記念講演会や動画配信などを行っています。

# 認知症とともに生きる時代が来ています

様々な原因でおこる認知症を「完治」させる薬はまだありませんが、新薬の開発は日進月歩で進んでいます。また、各地で認知症を理解し、ともに生きる街づくりも進んでいます。

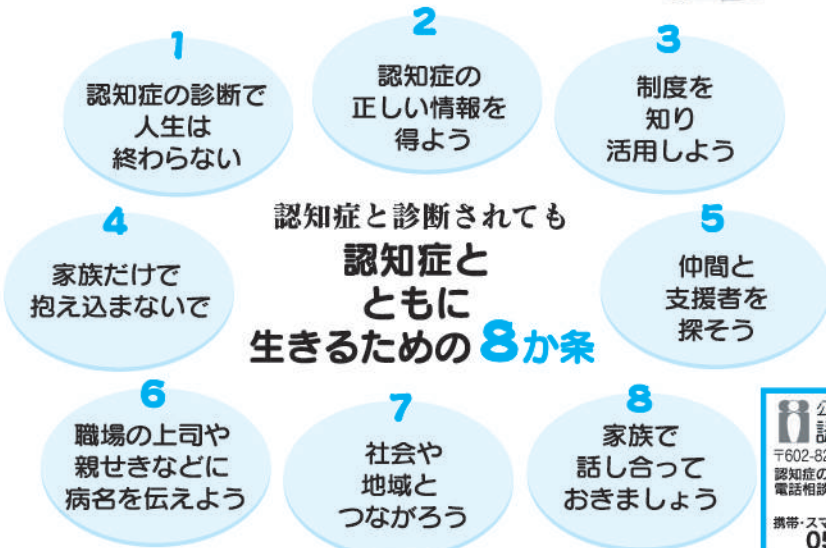
認知症を「予防する・治す」ことだけに注目せずに、適切な医療やケア、周囲の理解で「病気とうまくつきあう」ことも可能です。認知症になっても、介護する側になっても、だれもが笑顔で過ごせる街にしましょう。



自分が認知症となった時、それを受け入れることは簡単ではありません。今後の生活や、経済的な不安、家族に対する思いなど心配は尽きません。

## だれでも受け入れるのは難しい

家族も大切な人が苦しむ姿に、いたたまれないや、悲しみを感じています。また、自分の体調や、生活への不安も感じています。



公益社団法人 認知症の人と家族の会  
〒602-8222 京都市上京区南町811-3 岡部ビル2F  
認知症の電話相談 ☎ 0120-294-456  
10:00~15:00 土日祝を除く(通話無料)  
携帯・スマホからは 050-5358-6578 (通話有料)

## 「元気100倶楽部」活動一覧 (2021年9月現在)

「元気100倶楽部 活動」【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 10:50~12:30	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 11:00~12:00	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

「元気100倶楽部 サークル活動」【問合せ】博多サロン事務局 092-282-6001(博多養生処内)

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 ①13:00~14:55 ②15:05~17:00	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：各回5名(要予約)

★元気100倶楽部ホームページ  
<https://www.genki100club.com/>

元気100倶楽部

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できます。

★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。