

# 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」(博多サロン)  
電話 092-282-6001  
FAX 092-282-6002

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」

## 3月例会

「元氣100倶楽部」の3月例会が、12日(日)に福岡市・天神で開催されました。今回は「シニア世代も用心く春先のアレルギー疾患」のテーマで、原土井病院副院長の丸山徹先生からお話をいただきました。また、丸山先生が昨年11月例会で講演された「心不全」について、新たなお話もありました。なお、10月の「健康長寿フェア2023」の日程は、8日(日)に変更になったことが事務局から報告されました。(以下、講演の要旨)

## 大人のアレルギーが増加



丸山徹副院長

アレルギーが関係する主な病気としては、別表のようにアトピー

性皮膚炎、食物アレルギー、花粉症があります。

近年、大人のアレルギー増加の背景として、生活環境の変化が影響

市化による衛生環境の改善(特にコロナ後)生活習慣の乱れ・ストレスの増大・外出制限、生活不安

甘いもの(砂糖)の影響  
糖質を摂りすぎると腸内細菌(フローラ)が変わる  
農薬・食品添加物の影響

摂りすぎ  
糖質を代謝する時に、ビタミンやミネラルを消費

アレルギー疾患を防ぐには、適度な免疫力(体がもっている外敵から身を守る仕組み)を保つことが重要です。ストレスを減らして免疫力をケアする食べ物を摂るように心がけてください。

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」の取り組みを応援するパートナーです。

## シニア世代も注意 春先のアレルギー疾患

### アレルギーが関係する主な病気

- アトピー性皮膚炎  
バリア機能が低下した皮膚にアレルゲンが侵入して、ストレスなどの環境要因が加わり、慢性湿疹を起こす病気
- 食物アレルギー  
原因となる食物を摂取して免疫学的な機序により、様々な健康被害(蕁麻疹・喘息・アナフィラキシー)を起こす病気
- 花粉症(アレルギー性鼻炎・アレルギー性結膜炎)  
特定の花粉の飛散によって、くしゃみ・鼻水・目の痒みや充血が起きる病気

### アトピー性皮膚炎の対応

- スキンケア  
毎日の入浴やシャワーはこまめに。保湿剤の利用
- 生活習慣の改善  
環境アレルゲン(ダニ・ホコリ・花粉・ペットの毛)、接触アレルゲン(化粧品・ネックレスなどの金属)など悪化する原因をなくす
- ストレス  
ストレスがアトピーを悪化させることが知られています(なるべくストレスフリーの生活を心がけましょう)
- 食べ物  
食物アレルギーは食物アレルギーだけでなく、アトピー性皮膚炎を起こすことがあります

### 大人の食物アレルギーの特徴

- 発症する年齢が遅いほど治りにくく、大人の食物アレルギーは一度かかると完治しない可能性が高い
- 治療法が限定される
- 経口(舌下)免疫療法:治療に長期間かかり、危険性も伴うためにアレルギー専門医の監督下で行われる
- アレルギーを起こす物質(アレルゲン)を特定できないことが多い
- 成人になると食が多様化する⇒加工食品が多くなり、食品表示を逐一確認しなくなる
- 他の疾患と鑑別しにくくなる  
例:アレルギー性皮膚炎⇒老人性皮膚掻痒症  
気管支喘息⇒慢性閉塞性肺疾患

- ①免疫が低下した時の初期症状(片頭痛、血圧上昇、下痢、ビリビリ感)を知る
- ②ストレスは受け止め方を工夫して、十分な睡眠を心がける
- ③食物バランスに気を付けて、良い腸内細菌(フローラ)を育てる
- ④よく笑って前向き思考を心がけると、アレルギーに対してもメリットがある

- 「講演のまとめ」

- 「リ感」を知る

昨年11月の「元氣100倶楽部」の例会で、原土井病院副院長の丸山徹先生から「大切な心臓を守りましょう」のテーマで、心不全の危険なサインの見分け方などについてお話をいただきました。その後間もなく、NHKの「クローズアップ現代」というテレビ番組で、

「急増! 心不全が危ない」のタイトルで放送がありました。そこでこの日の講演後、事務局が録画しておいた映像の主要部分を上映して、丸山先生に解説していただきました。

心不全の症状として、血液のうっ滞が原因の息切れ、呼吸困難、むくみや、ポンプ機能断絶しています。

病歴を聞いて、診察の後に心電図検査や胸郭レントゲン検査、心臓超音波検査を行った心室の壁が引っ張ら

最近では、心不全そのものの重症度を血液検査で調べることができるようになりました。症度の目安になります。

また、治療によって心不全が改善すると、これらの血中濃度は低くなり、心不全の治療効果が判定に

## 心不全は血液検査で判定

血中の脳性ナトリウム、また、治療によって利尿薬(フチドBNP)や、その関連物質の濃度は、心臓(正確には心室)の壁が引っ張ら

能の低下による疲れや、不眠・冷感などがあります。

最近では、心不全そのものの重症度を血液検査で調べることができるようになりました。症度の目安になります。

また、治療によって心不全が改善すると、これらの血中濃度は低くなり、心不全の治療効果が判定に

心臓病を長くお持ちの方や、改善すべき生活習慣をお持ちの方は、心不全のリスクがあるといえます。BNPなどの血中濃度は心不全の目安になります。

心臓病を長くお持ちの方や、改善すべき生活習慣をお持ちの方は、心不全のリスクがあるといえます。BNPなどの血中濃度は心不全の目安になります。

## 健康な免疫力を保つ 免疫強化食材

栄養素	含まれる食材	主な働き
β-グルカン	しいたけ、まいたけ、しめじ	免疫機能の正常化。
D-フラクシオン	まいたけ	免疫力の強化。
ビタミンA	わかめ、シソ、にんじん、小松菜、オクラ、パセリ、かぼちゃ、やつめうなぎ、あさり、あん肝、穴子、鮎、緑茶、杏	皮膚、粘膜、目の網膜の免疫力を強化。免疫機能の維持。
ビタミンB2	酵母、胚芽、玄米、レバー、牛乳、大豆	アレルギーなどへの免疫力を高める。神経機能の正常化。健康な髪、爪、肌をつくる。
ビタミンC	いちご、アセロラ、キウイ、クコ、小松菜、キャベツ、オクラ、シソ、ブロッコリー、トマト、さつまいも、ゴーヤ、レモン、柿の葉	免疫力の強化。ストレスの軽減。コラーゲンの生成を助ける。活性酸素を消去。
ビタミンE	うなぎ、たらこ、アーモンド、イワシ、サンマ、ひまわり油、小麦胚芽	免疫力の強化。肌に弾力性や保湿性を与える。動脈硬化を防止。

栄養素	含まれる食材	主な働き
ビタミンB5	大豆、牛乳、魚介類、肉、胚芽	免疫機能の正常化。
ルテオリン	カモミール、味噌、セロリ、ピーマン、春菊	免疫力を強化。抗アレルギー作用。
コンドロイチン硫酸	うなぎ、穴子、すっぽん、フカヒレ、鶏ガラスープ	免疫力の強化。肌に弾力性や保湿性を与える。
イオウ化合物	たまねぎ、にんにく、にら、だいこん	免疫力の強化。抗酸化作用。
硫化アリル	たまねぎ、らっきょう、長ねぎ、にら	免疫力の強化。抗菌作用。
葉緑素	熊笹、ケール、クレソン、モロヘイヤ、パセリ、三つ葉、ほうれん草	免疫力の強化。口内炎予防。
ビフィズス菌	ヨーグルト	免疫力の強化。腸内環境を整える。
亜鉛	うなぎ、カキ、ホタテ、どじょう、ごま、まいたけ、味噌、なつとう、にんにく、豆腐、シソ、竹の子、玄米、ブロッコリー	免疫機能維持。感染症予防。味覚・嗅覚の維持。
リコピン	トマト	免疫力の強化。
キチン・キトサン	カニ・エビの甲羅	免疫力の強化。
ポリフェノール	チョコレート、ワイン、シソ、れんこん、ししとう、さつまいも、緑茶、春菊、ブルーベリー、バナナ、マンゴー	免疫機能の正常化。抗アレルギー作用。

# 元気に100歳めざそう

～アクティブシニア交流会で講演～

## 老化予防のための具体策アドバイス



原 寛会長



アクティブシニア交流会での講演会の様子(3月15日)

いました。

この日の講演テーマは、A.S.Kと元気100倶楽部の共通の目標である「元気100歳」が、何もしないと老化

への挑戦。元気で長生きするためには、老化を予防し健康寿命を延ばすことが重要ですが、何もしないと老化

また、原会長が日々実践している独自の健康法を紹介。▼食事法Ⅱ野菜を最初

▼睡眠(6～7時間、熟睡するため日中体を動かすなど)▼講演後、A.S.Kの会員さんから驚きの声と質問が相次ぎ、これから同じ目標に向かって両団体で連携していくことを誓い合いました。

は進んでいきます。そこで原会長は体のたんぱく質を攻撃し、機能低下させる「AGEs」(老化促進物質)を抑えるための食事方法や、加齢に伴い起こるフレイルを防止するため、筋肉・下半身の強化運動(骨(カルシウム不足の回避・脳(認知機能の維持)の老化予防法などについて具体的にアドバイスしました。



九大学院部西南方向に降りそそぐ焼夷弾(西日本新聞社提供) 福岡大空襲より

※注1 当時の福岡市の人口25万3000人。  
【大空襲の翌日の様子】  
B29爆撃機が去って、20日(水)の朝が明ける頃、渡辺通り1丁目から大橋方面に通じる大通りには、家を消失し、雨露を凄けなくした数万人が、隊列となって郊外の公民館や、小学校・中学校の講堂、体育館等の活用を目的し行進を始めた。女性や小さな子どもも交じっており、ふとん、日用品、衣類等を積んだ車力やヤカーが連なり、自転車に少しの家財道具(お茶碗・お皿他)を乗せて連んでいる人々も見受けられました。  
この隊列は20日の夜になっても続いており、空からの戦争が終わっても、地上では戦目指し行進を始めた。女性や小さな子どもも交じっており、ふとん、日用品、衣類等を積んだ車力やヤカーが連なり、自転車に少しの家財道具(お茶碗・お皿他)を乗せて連んでいる人々も見受けられました。  
この隊列は20日の夜になっても続いており、空からの戦争が終わっても、地上では戦

## 90歳医師の原さんが講演 40代から生活改善を

「シニアの認知とベンチャーのエネルギーを結ぶ」をスローガンに、福岡市内で活動している「A.S.Kアクトイブシニア交流会」(西村安弘代表)の招きで、原寛会長が3月15日の総会で講演を行いました。

原さんは、日本は長寿化が進み、寝たきりになる高齢者が先進国の中でも特に多いことを説明。大病につながる生活習慣や正しい食事法を解説し、「40代からの生活改善が大切。高齢化社会の中、元気に長生きする意識を持つてほしい」と呼びかけた。

原さんは、日本は長寿化が進み、寝たきりになる高齢者が先進国の中でも特に多いことを説明。大病につながる生活習慣や正しい食事法を解説し、「40代からの生活改善が大切。高齢化社会の中、元気に長生きする意識を持つてほしい」と呼びかけた。

原さんは、日本は長寿化が進み、寝たきりになる高齢者が先進国の中でも特に多いことを説明。大病につながる生活習慣や正しい食事法を解説し、「40代からの生活改善が大切。高齢化社会の中、元気に長生きする意識を持つてほしい」と呼びかけた。

## 週1～2日8000歩、死亡リスク低下

8000歩以上のウォーキングを週1～2日続ければ、10年後の死亡リスクが大きく低下するという研究結果を、京都大と米カリフォルニア大ロサンゼルス校のチームがまとめた。歩く頻度や歩数を増やしても効果はほぼ同じといい、時間や体力に余裕のある日に歩くだけで健康への好影響が期待できるとしている。論文が国際医学誌に掲載された。

チームは米国の健康調査データを基に、20歳以上の男女3101人(平均50.5歳)の歩数や年齢、性別、病歴などと、10年後に心筋梗塞や脳梗塞などで死亡するリスクを解析した。

その結果、1日8000歩以上を週1日も歩かない人に比べ、週1～2日歩く人の10年後の死亡リスクは14.9%低く、週3～7日歩く人で低下した死亡リスク(16.5%)と、ほぼ同じだった。

北岡裕章・高知大教授(老年病・循環器内科学)の話「歩数と健康の関係に科学的な根拠を与え、少しでも歩く方がよいことを分かりやすく示した成果だ。歩行に加えて生活習慣、持病、年齢やフレイルなど個人差も考慮し、バランスや筋力を保つ運動を組み合わせるなど、より効果的な方法を考えるきっかけにもなるのではないかと」

\*4月2日付読売新聞より

## ピロリ菌、胃がんリスク22倍に

特定の遺伝子に変異がある人がピロリ菌に感染すると、胃がんのリスクが22倍に高まるという解析結果を、理化学研究所や愛知県がんセンターなどのチームがまとめた。ピロリ菌を除去することで、変異があっても発症を予防できる可能性が高いという。

胃がんの発症リスクはピロリ菌感染で高まること知られている。チームは国内の胃がん患者約1万2000人と、がんではない約4万4000人の血液などから抽出したDNAを解析して比較した。その結果、9種類の遺伝子の変異が胃がん発症リスクを高めていることがわかった。

\*4月3日付読売新聞より

## 福岡大空襲による死者の総数は約2,000名

福岡大空襲による死者の総数は約2,000名、内訳は死者・行方不明1,146名、負傷者約900名、罹災戸数は1万2693戸。

## 6・19 福岡大空襲の思い出

6・19 福岡大空襲の思い出 溝部大也さん 90歳

争状態が続いていました。B29爆撃機による福岡空襲時、私の家は渡辺通り1丁目より大橋方面へ大通りを1km南に進んだ所で、田舎の多い田舎景色の豊かな所にありました。庭には地面を1m強掘り下げて、上面の開口部は畳を乗せて、その上に土を盛った防空壕がありました。家族には9名(父母、兄、次男の私、妹4人、弟1人)の大家族でした。父は福岡市の水道局の職員で、B29襲来の際に即応し、消防用水をはじめ飲料水の確保運用の責務を担っていることから、当時天神町にあった市役所水道局に急行し、防空壕には入ることはありませんでした。防空壕の中では、母を中心に兄、私を先頭に、兄弟姉妹は耳をすましひたすらB29の爆音が近づき、遠ざかる度に「一喜一憂の時を刻んでおりました。」  
20日に入る頃、B29の編隊は福岡上空より全て去ってしまいました。市役所に駆けつけた父の

## 1945年6月19日深夜

78年前の昭和20年(1945)、アメリカ空軍のB29爆撃機22機の編隊が、サイパン島近くのテニアン島の基地を発して、有明海から背振山を越えて西南方面から福岡市内に進入。小編隊に分かれて波状攻撃を始めました。白いカモメが天空を飛んで、いろいろな景色でした。  
午後11時10分頃から翌20日午前1時頃まで、約2時間に亘る空襲でありました。福岡市街地は火の海に包まれ、天空全体が真っ赤な火の色に染まっていました。反響する日本軍の高射砲弾も、特攻戦闘機も、B29爆撃機の飛行高度1万メートルの高さには全く達せず、一方の完全敗北でB29爆撃機には火の海に包まれ焦土と化しました。福岡市内には至がままの攻撃となっていました。

## 福岡大空襲時の私の家族

B29爆撃機による福岡空襲時、私の家は渡辺通り1丁目より大橋方面へ大通りを1km南に進んだ所で、田舎の多い田舎景色の豊かな所にありました。庭には地面を1m強掘り下げて、上面の開口部は畳を乗せて、その上に土を盛った防空壕がありました。家族には9名(父母、兄、次男の私、妹4人、弟1人)の大家族でした。父は福岡市の水道局の職員で、B29襲来の際に即応し、消防用水をはじめ飲料水の確保運用の責務を担っていることから、当時天神町にあった市役所水道局に急行し、防空壕には入ることはありませんでした。防空壕の中では、母を中心に兄、私を先頭に、兄弟姉妹は耳をすましひたすらB29の爆音が近づき、遠ざかる度に「一喜一憂の時を刻んでおりました。」  
20日に入る頃、B29の編隊は福岡上空より全て去ってしまいました。市役所に駆けつけた父の

【終生忘れられない悲劇】  
20日、青空の朝を迎えました。市街地はB29の空襲でまだくすぶっておりましたが、兄(西)南学院中学2年生と私(筑紫中学1年生)は、登校すべきか否かと迷うことになりました。当時は、現代社会の様に携帯・スマホ、固定電話等は全くなく、戦争時代のこともあり、互いの通信は皆無の時代でした。  
私が通う筑紫中学校は田園地帯の中にあり、私の登校路は田んぼの中の道で危険もなく、学校も開校している筈と断じ、登校することに決め登校しました。  
一方、兄君の学校は西新町で遠い所にあり、取りあえず薬院地区に居住の担当先生のお宅を訪ね、学校の事情を聞くことに先生をお宅を薬院方面に近所の同志と一緒に向うことにしました。その途中、先生のご自宅に近い所で、昨夜B29が落とされた不発弾を見つけた、無謀にも不発弾についていた

「私には戦争の残酷さ、悲惨さ、恐ろしさの中で少年期を過ごしました。現在は天から授けられた一つ一つの命を、また一つ一つと生かさない貴重な生涯を、戦争のない平和の中に身を置いて命の賛歌を歌い、互いに喜び合える幸せの中で生きております。  
元気100倶楽部の会のご活動のお教えは、一途に人間のつしかな絶対の命を、健康で長寿あらしめ、人間として生まれきた賛歌をみんなで歌うことであり、戦争の対極にあるものと考えております。元気100倶楽部の健康勝、ご発展をすべての人間と共に念じて止みません。」  
(2023年3月30日寄稿)

# 進化する慢性腎臓病対策

腎機能や筋肉量を維持するために、適度な運動の理想は「3分間でできる腎臓体操」を紹介し、その重要性を説く。その重要性を説く。その重要性を説く。

シオン学会がお勧めする「3分間でできる腎臓体操」を紹介し、その重要性を説く。

## 無理のない体操を継続

山形県立保健医療大学 理事長 上月正博

腎機能の低下や筋肉量の減少を防ぎ、透析治療を回避したり、開始時期を遅らせる効果が期待できま

では腎臓に負担がかかるとして、軽すぎる運動では効果が期待できません。ここでは、日本腎臓リハビリテーション学会が推奨している

## 3分間でできる腎臓体操

この中から1つの体操を3分間行うのを1セットとして、1日1セット、週に3~5回行うとよい。慣れてきたら1日3セットに増やす。

### かかとの上げ下ろし



ふくらはぎの筋肉を鍛える体操。ふくらはぎの筋肉には、脚の血液を心臓に戻すポンプの働きがある。

- ① 両手を腰に当てて、両足を肩幅に開いて立つ。
- ② 呼吸を止めないために「ツー」と発声しながら5秒間かけてかかとをゆっくり上げる。
- ③ かかとを上げたところで息を吸って、「ツー」と発声しながら5秒間かけてかかとをゆっくり下ろす。

### ばんざい

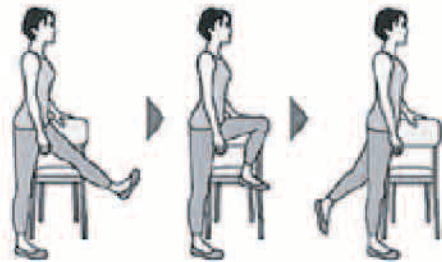


上半身の血流をよくする体操。

- ① 両足を肩幅に開いて立ち、両手は太ももの脇に添える。
- ② 鼻からゆっくり息を吸い、「ツー」と発声しながら、5秒間かけてばんざいをするように両手を上げる。
- ③ 「ツー」と発声しながら、5秒間かけて両手を下ろす。

### 脚上げ

お尻や太ももなどの下半身の大きな筋肉を動かし、血流をよくしたり下半身の筋肉を鍛える体操。



- ① 安定しているイスの背もたれや手すりなどに片方の手でつかまって立つ。「ツー」と発声しながら5秒間かけて片方の脚を前にゆっくり上げる。
- ② いったん息を吸い、「ツー」と発声しながら5秒間かけて膝を曲げながら太ももを持ち上げる。
- ③ いったん息を吸い、「ツー」と発声しながら5秒間かけて脚をゆっくり下ろして後ろに振り上げる。そして元の姿勢に戻る。もう一方の脚も同様に行う。

## らくらく筋トレ

慢性腎臓病がある場合は、全身の筋力の維持が特に重要。一度に複数の箇所を鍛えられる筋力トレーニングがお勧め。1つの筋トレを3~5回程度繰り返すと効果が期待できる。

### 背中とお尻を鍛える「バックブリッジ」

- ① あおむけになって両足を肩幅に開き、両膝を立てる。両手は体の脇に置く。
- ② 「ツー」と発声しながら5秒間かけてゆっくりとお尻を持ち上げて、ゆっくりと呼吸をしながら10秒間保つ。
- ③ 鼻から息を吸いながら、5秒間かけてゆっくりとお尻を下ろし、元の姿勢に戻る。



### お腹まわりの筋肉を鍛える「レッグレイズ」

- ① あおむけになって両足を肩幅に開く。
- ② 「ツー」と発声しながら両膝を曲げ、5秒間かけて胸に引き寄せ、その姿勢のまま1秒間保つ。
- ③ 鼻から息を吸いながら、5秒間かけて膝を伸ばし、元の姿勢に戻る。



## ストレッチ

### 寝たまま もも裏ストレッチ

ウォーキングや筋肉トレーニングをする前に行う脚のストレッチ。脚のほかにも背中ストレッチなども行うとよい。



- ① あおむけになって手脚を自然に伸ばす。片方の脚を直角に立てて、その足の裏を床にしっかりとつける。もう一方の脚の膝を軽く曲げながら脚を上げる。
- ② 「ツー」と発声しながら5秒間かけて上げた方の脚を両手でつかみ、胸に引き寄せる。静かに呼吸をしながら、太ももの裏を伸ばして10秒間保つ。
- ③ 鼻から息を吸いながら、ゆっくりと上げた脚を下ろし、片膝を直角に立てた体勢に戻る。もう一方の脚も同様に行う。

※「NHKテキスト きょうの健康」(2022・11月号)を参考に作成

## 「つら」は健康の宝庫

### 介護初心者の悩みに応える

近くに住む70歳の知人は認知症(要介護2)と診断され、そのことがショックで引きこもりになりました。何とか外に出て人との交流を持たせたいと思いついて、誘ってみたいですが、介護に不慣れなご家族は認知症と知られることに抵抗があるようで、拒否されてしまいました。周囲からの支援を「煩わしく」思ってしまったご家族に、どのように関わっていけばよいのでしょうか。(相談者・知人70歳代)

## 介護している家族とのかかわり方に悩んでいます

本人 ショックを受け止め、今は見守りましよう  
私も2年前に診断を受けた時はショックが大きく、落ち込み、部屋に閉じこもっていました。早めの対応が必要だと、認知症をわかっている人は働きかけが大切ですが、ご本人が地域に出たいと思いついた時に応援できるように、今はそっと見守ることが大切です。気持ちが落ち着いた頃に「認知症カフェ」等への参加を勧めました。ご本人は同じ病気の仲間と話ができ、ご家族は専門家や同じ立場の家族と出会うことで、不安が軽減し、前向きに生活できるようになりました。

介護経験者 助けを求めやすい雰囲気や環境をつくりましょう  
私も夫が認知症と診断された現実をなかなか受け入れられませんでした。閉じこもりがちになった私たちを近所の方が心配してくれているのわかっていても、気持ちに余裕がなく、話をする気持ちになれませんでした。そんな時、これまでと変わらず挨拶をしてくれるお隣さんのさりげなきが嬉しく感じました。

「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」と悩む家族から看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ページです。

世話人 ゆっくり少しずつ認知症をわかってもいいですよ  
ご家族が認知症を隠そうとする背景には、認知症に対する偏見や、誤ったイメージがあるのかもしれないし、今までに介護の経験がなければ戸惑いも大きいと思います。認知症と診断されたご本人と家族へ伝えたいことをまとめたハンドブック「認知症と向き合うあなたへ」等の冊子を渡して読んでもらいましょう。冊子であれば、気持ちが向いたときに読めるので、受け入れやすいかもしれません。認知症という病気の事や本人の気持ちを理解することの大切さをわかってもらいましょう。

地域包括支援センター 専門職に相談してみよう  
地域の昔馴染みの方が、なんとかしてあげたいと思う気持ちは大切だと思います。ただ、配慮が必要なことも多々あるので、一緒にかかわり方を相談しながらすすめていきましょう。昔馴染みの人からより、第三者からの働きかけの方が受け入れやすいこともあります。また、私のところでは診断した医師や病院のソーシャルワーカーから診断後の支援について話してもらえよう、連携することも必要に応じてしています。お近くの地域包括支援センターに相談してみよう。

社団法人認知症の人と家族の会発行の機関誌「ほろほろ」より

## 博物館に集いお花見会

4月2日(日)能古博物館に会員15名が集いお花見を行いました。3月は暖かな日が続いたため開花が早く、早々に散つてしまふのではと心配されたが、真つ青な空に満開に咲いた桜が映え、花びらが吹雪のように舞い散る様子も堪能することができました。



ボカボカ陽気に、大きなゴザを敷いてお昼ごはんとお喋りタイム

食べながらも引き続きお話を弾んでいて、ぽかぽか陽気にゆるりとした気分です。このリラックスできる空間から見る博多湾と対岸の福岡市街は見応えがあり、いつまでも眺めていられます。ここは特等席だねとの声も聞こえてきました。

## 能古島 春うつらら



青空のもと、能古博物館周辺の桜は満開。絶好のお花見日和となりました



あちこちに桜のトンネルが見られ、ゆるりとした気分での島の春を満喫しました



桜の下で記念写真におさまる参加者たち

した気分です。このリラックスできる空間から見る博多湾と対岸の福岡市街は見応えがあり、いつまでも眺めていられます。ここは特等席だねとの声も聞こえてきました。



博物館のティールームからは博多湾と福岡市街が一望できました

帰りは能古島渡船場でフェリー搭乗待ちの間に甘夏などのお土産を買って、笑顔で帰路につきました。能古博物館には別館もあり、歴史的な資料や中村哲先生の写真展など興味深い展示がされていて、改めて見に来るといってもおられます。能古博物館はおススメの場所です。

来年度の春もお花見します。皆さまご一緒にはいかがでしょうか。

## 「元気100倶楽部」活動一覧 (2023年5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)

元気100倶楽部

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 11:00~12:30	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) (※)は要予約

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)
「新百人一首」かるた会 講師/小柳左門 (※)	偶数月 第3日曜日 13:00~14:00	博多養生処	毎回、「新百人一首」より抜粋した和歌を学び理解を深めた後、かるた会を行います。参加費：500円 定員：10名程
音読の会 講師/長村恵子 (※)	毎月 第4火曜日 13:30~14:30	博多養生処	詩や物語の音読を楽しむ会。脳活や口くう機能の改善効果も。参加費：500円

★元気100倶楽部ホームページ

<https://www.genki100club.com/>

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

検索

★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。