



第7回 定時総会

開催日：令和 3 年 7 月 1 日（木） 会場：福岡商工会議所

松尾会長 事業推進室の設置を提言

九州賢人会議所が平成 26 年の立上げから 7 年経過したのを機に、私なりの考えを申し上げます。

4 つの課題①高齢者の自己研鑽、②高齢者の生き甲斐、③培ってきた経験の次世代への継承、④国際的な社会貢献の実現、を目指して現在 8 つの部会活動が進められています。部会活動がこの会の根幹であり、いかに活動を充実させていくかに掛かっています。そこで部会活動の支援機構として「事業推進室」を作ったらどうか、会員が集まる場づくりを支援する体制の構築を提案します。

例えば、女性部会にさらに力強い活動をリードしてもらうなど、各部会がもっと大きな活動になることを期待し、名実ともに有意義な会になることを目指したいと願います。

主な報告内容

令和 2 年度の収支決算について、コロナ過の影響により、多くの例会活動が中止となったことで、予算に対して、実績収入は 60%に減少、支出は 70%の実績で、結果的に収支差額が 66 万円弱のマイナスとなりました。

講演：『私が実践する元気で長生きする方法』

原 寛さん（原土井病院 理事長／九州賢人会議所 副会長）

日本人の平均寿命は、2019 年時点で女性は 87.45 歳、男性 81.41 歳と延び続けています。そこで重要なことは健康寿命を如何に延ばすかであり、そのための対策を若いときから常々講じておくことが大切です。平均寿命と健康寿命には、男性は 8～9 歳、女性では 12～13 歳くらいの差があります。寝たきりや認知症など、介護が必要な期間がそれだけ長いということです。健康寿命と平均寿命の差の状態をフレイルと言いますが、健康で自立した状態から脳卒中や骨折などにより支援が必要な状態になる。これまでの疾病概念とは違い、加齢とともに運動能力や認知機能が低下し、生活機能が侵害されることにより介護が必要な状態になることです。フレイルの判定基準として、①体重の減少、②わけもなく疲れたような感じがする、③定期的な運動や活動量が少ない、④歩行速度が遅い、⑤筋力（握力）の低下などで、その内の 3 項目が当てはまればフレイル、1～2 項目でプレフレイルと言えます。

フレイル・プレフレイル状態にならないためには、食事は野菜を先に食べるなど、食べる順番（野菜→肉・魚→ご飯・パン）が大切です。1 日 3 食、特に朝食は必ず摂る。朝食を食べないなど、例えば 1 日夕食のみの食事では、摂取カロリーは減りますが、欠食により血糖値は上がり易くなります。食べる量は腹八分で食べ過ぎない。納豆は毎日食べる。毎日運動する。風呂は寝る前に入るなど、常に意識して常態化することが大切です。



講師 原 寛さん

交流会の様子



ソーシャルディスタンスをとり、ノンアルコールを飲みながらの交流会となりました。



松尾新吾会長

令和 3 年度 賢人式

開催日：令和 3 年 7 月 29 日（木） 会場：福岡商工会議所

松尾会長 賢人会議所が目指す方向性を語る

賢人会議所の立上げを公表する場で「何を目指すのか？」という記者からの質問に対し、「来る高齢化社会を迎え、高齢者が活躍できる場を作ることです」と答えましたが、明確な回答ではなかったと感じています。

賢人会議所が目指す方向性の一つ目は、高齢者が社会で活躍できる場づくり、女性の活用と活躍を視野に入れる。二つ目は、高齢者の生き甲斐づくり。三つ目は、国際貢献を含めた社会貢献であり、支えられる側から支える方への転換です。

賢人の儀（宣言式）

- ・「賢人会議所 憲章」の誓いと参加者全員による「賢人『掟』八足」の唱和を行いました。
- ・バッチ贈呈と自己紹介



松尾会長から当日参加された 5 名の新会員の皆さんにバッチが贈呈され、その後それぞれの方々から自己紹介がありました。

新賢人の仲間たち（入会順・敬称略）

今村秀人、大小瀬和子、大嶋重雄、大庭敬子、柏篤雄、小山伸司、梶原昌幸、佐藤民雄、武富律、原野猛、松尾利香、山下泰三、山本恭子

講演：『聞いて長生き！笑って健康！健康人生パンザイ！』（落語家）林家うん平 師匠

- ・本当の健康は、体の健康と心の健康にあることを、落語家らしい笑いを誘う口調でお話されました。

体の健康があって、心の健康があってこそ、本当の健康です。では心は体のどこにあるのでしょうか。場所という概念では、どこにあるのか分かりませんし、答えはありません。きっと人それぞれの思いの中に浮かんて来るだけでしょう。そして心の健康を阻害するものにストレスがあります。人はいつ何時もストレスに際悩まされることがあります。このストレスを払いのけるには、人それぞれのやり方があるのですが、ストレスに負けない、強い心を持つようガンバって下さい。心と体の健康が本当の健康です。



林家うん平 師匠



古典講座をご披露

- ・その後、古典落語を一席ご披露いただきました。大きな笑いの中での楽しいひと時でした。



懇親会の様子



陳 忠正さん

会員例会

開催日：令和 3 年 3 月 17 日（水） 会場：福岡商工会議所

テーマ：『日台の心と心のつながり～李登輝』

陳 忠正さん（九州賢人会議所会員／台北駐福岡経済文化弁事処 処長）

日本の統治が始まる前の台湾は、マラリアやコレラが蔓延していましたが、日本からお医者さんが来て治療に当たるだけではなく、学校を設立して医学を広めてくれました。また、八田與一（水利技術者）さんは、荒れ果てた作物も育たないような土地をダムの建設で豊かな緑地に変えてくれ、新渡戸稲造（農業経済学者）さんからは、農業の基礎を学ぶなど、台湾の発展に尽力して頂きました。

台湾に日本精神を残したこれら日本人の方々に感謝しています。台湾人は日本精神を学び理解しています。日本と台湾との心と心のつながりを大切にしたいと思っています。

元氣100倶楽部（例会）

（共催：健康創り事業部会）

〔5月例会〕 開催日：令和3年5月9日（日） 会場：福岡ガーデンパレス

テーマ①；健康百寿を目指す先制医療

講師：池崎 裕昭氏（九州大学大学院医学研究院 連携総合心療内科学 准教授、九州大学病院 総合診療科）

ウイルスによる病気は数10年から100年に1度くらいの頻度で発生するとされており、インフルエンザを初めとして、サーズやマーズウイルスなどの発生事例があります。特にコロナはウイルスが変異しやすく、将来も発生する可能性があります。感染症は、病原体（細菌、ウイルスなど病原となる微生物）・宿主（年齢、遺伝的な要素や基礎疾患があるかないか）・環境因子（媒介する生物や中間宿主がいるかないか、住環境や生活様式の違い）の三つの要素で成立します。免疫力のある元気な人は、ウイルスに感染しても病気に罹らない場合がありますが、抵抗力の低下や持病（基礎疾患）など、免疫力が低下していると重症化や死亡するリスクは高くなります。

平均寿命と健康寿命の差を生む状態のことを「フレイル」と言いますが、加齢とともに徐々に体力や認知機能が低下し、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態です。事例では、骨粗鬆症患者が多く、正常範囲内であっても貧血気味とか、糖尿病の指標であるグリコアルブミン値が高いことなどが原因です。

健康寿命を延ばす働きには、ミトコンドリアがカギとなります。ミトコンドリアは、ほぼ全細胞内にあり、細胞内でエネルギーの合成を行っています。筋肉に最も多く含まれ、体内で最大のエネルギー産生を行い、活性酸素の無害化なども担っています。定期的な運動習慣が減少を緩やかにする可能性が報告されています。運動習慣があるかないかでミトコンドリアの量と質に差が出ます。健康寿命に繋がる食事や運動の実践が元気で長生きのカギとなります。



池崎 裕昭氏

テーマ②；貧血に対する食事について 中嶋 綾子氏（九州大学病院 総合診療科 栄養管理士）

貧血の種類には、鉄欠乏性貧血（鉄の不足により、ヘモグロビンの産生が低下して起こる）、巨赤芽球性貧血（ビタミンB12または葉酸の不足により、赤血球が形成される前段階の増殖に異常をきたして起こる）、再生不良性貧血（骨髓の造血幹細胞機能不全により血液が産生できなくなってしまう）、溶血性貧血（赤血球の破壊によって起こる）があります。貧血を防止する食事で、まず大切なことは、適正なエネルギー量の食事をバランスよく摂ることです。主食は、炭水化物のごはん、パン、麺、芋類など、主菜は、たんぱく質の肉、魚、卵、大豆など、副菜は、ビタミン・ミネラル野菜、海藻、きのこなど、それぞれの食材を使ったバランスのとれた食事を摂ることが大切です。

2点目は、鉄を多く含む食品を摂ることです。鉄分には、吸収率が15～20%のヘム鉄（豚肉、鶏肉、牛肉、内臓やレバー製品、魚類）と2～5%の非ヘム鉄（卵類、貝類、豆類、緑黄色野菜、海藻類）に分類されます。

3点目は、ビタミンCを食事と一緒に摂ることです。ビタミンCは、鉄を吸収しやすい形に変えてくれます。果物、梅干しなどに含まれるクエン酸、お酢にも同じような効果があります。また、胃酸分泌を高めるもの（唐辛子など辛い物、香辛料、ハーブ類）と一緒に摂ることもお勧めです。

4点目は、ビタミンB2、B6、B12、葉酸を摂ることです。ビタミンB2は魚介類、肉類、藻類、豆類、乳類、卵、野菜、種実など、ビタミンB6は豚ヒレ、鶏レバー、赤身魚（まぐろ、かつお、さけなど）、赤ピーマン、さつま芋など、ビタミンB12は魚（さんま、いわしなど）、うずら卵、貝（しじみ、あさり、牡蠣など）など、葉酸は野菜（枝豆、ほうれん草、春菊、アスパラガスなど）、苺、鶏レバー、大豆、卵などに含まれています。

5点目は、タンニンを多く含むものを控えることです。タンニンは、緑茶、コーヒー、紅茶等に含まれている苦味成分ですが、食事で摂った鉄の吸収を阻害する恐れがあります。飲む場合は食後1時間以上空けることがお勧めです。



左から、中嶋綾子氏・池崎裕昭氏・原寛さん

〔7月例会〕 開催日：令和3年7月11日（日） 会場：福岡ガーデンパレス

テーマ：『長寿時代を生きぬくために』～自分らしく生きるということ～

西村 ますみ氏（社会福祉士 メディカルソーシャルワーカー、成年後見人）

「健康とは」という言い方には、さまざまな考えや捉え方があり、表現が難しいのですが、日本WHO協会の定義では、「完全に良好な状態のここと」と提唱されています。

1. 健康であることを確認する指標として

①日常生活する上での動作（ADL）が、肉体的に保持されているか？
日常生活を送るために最低限必要な動作（起きたり座ったり、食事、排泄、更衣、入浴など）をすることに肉体的な問題はないか？

②食事はバランスのとれた栄養が摂れているか？

③社会的な繋がりはあるか？

家族や周囲の人達との交流、関わりはあるか？

④精神的な問題はないか？

物事をちゃんと捉えて自分なりに理解できるか、物忘れや認知症と思われる症状が増えてないか？ということから外れて来るとフレイルはやってきます。

フワッと意識しないうちにやってきます。社会的、精神的な健康を保つことが大切です。

2. 長寿時代を豊かに生きるには

自分は、様々な社会制度を利用することで得た。働いている。好きなことをやっている。果たしてそれが自分らしい生き方ですか、それで充実した時間が過ごせるでしょうか、今一度問いかけてみましょう。

自分の好きなことをやっていきますかと問うと、忙しくて、なかなかできないと言う。人は自分が何気なくやってきたことを生き甲斐としてイメージするが、生き甲斐とは何なのか、どうしたら到達するのか、その方向性は難しく、分かりにくい概念です。自分がやってこなかったこと、出来なかったことの原因付けをしようとする気持ちが自分を支えているところもあります。

3. 「自分らしく」は難しい？

①誰のためでしょう？ — いったい誰のために自分らしく生きていくのでしょうか？

②手が届きますか？ — 何か手が届いたら触れるようなものですか？

③それは幸せですか？ — 自分らしく生きることが幸せなのですか？

この答えは難しいです。誰のために？自分が納得する「自分らしい」を捉えきれない難しさがあります。

「ジョハリの窓」という言葉があります。人は自身のことが分かったつもりでも、知らない自分がある。周囲の人が知っているのに気づいていない自分がある。人は自分の性格を分かっているつもりでも周囲の人には違った印象を与えていることがよくあります。対人関係を向上するために何をすべきか？

なくて七癖という言葉がありますが、自分では分かってなくても、他人に分かっていることは沢山あります。

健康とは、チーム戦です。周りの人に話さとか、外部の人に相談するなど、人との関わりを持ちましょう。一度関われば仲間です。人は一人では生きていけません。直接は関わらなくても間接的に関わってきます。

例えば、ここにある紙1枚は、何も考えなければ、ただの紙切れですが、どうやって出来たかよく考えると原料は木であり、山から切り出し、木材からパルプへと精製し、紙を作り出す。その間、多くの人の手が掛かっています。このように物一つひとつにしても、沢山の人の手が入っているのと同じで、誰も一人では生きてはいけません。

自分らしく生きる。自分の性格に正直に生きていくことで、心のフレイルを取り除きましょう。そして自分の知らないことを見つけましょう。人の目を気にして自分らしく生きれないことは、寂しいことです。人がどう言っても社会的倫理観から外れていなければ、自分のやりたいことは何をやっても良いと思います。

生き甲斐を考えることは、そんなに簡単なことではありませんが、人は自分一人では生きてはいけません。色んな人との関わりを持つことが大切です。

編集記

今回は作成した原稿をそのまま印刷しております。100%手作りです。
従来版ほどの高度な構成ではありませんが、ご理解の程よろしくお願い申し上げます。（編集者 久保 和則）