

# 健康長寿だより

継続は力なり!



世界一元気な103歳児が  
実践する健康法を聞く!

## 昇地三郎さんが提唱する 十大『習慣健康法』とは

① まず笑顔・ユーモア(長寿者の共通点)	⑥ 語学講座を聞く
② 冷水摩擦(歯を磨く・みだしなみ)	⑦ 新聞を読む(世界に通じる)
③ 棒体操(関節運動・バランス・瞬発力)	⑧ 口八丁(おしゃべりする・人の輪に入る)
④ 祈る(感謝の心・願い事)	⑨ 日記を書く(手書きする)
⑤ 一口30回噛む(少食・免疫力)	⑩ 上を向いて寝る(背骨・腰を伸ばす)

## 長寿を楽しむ食事のポイント

「たくさん」より「まんべんなく」

10の食品群を上手に摂って、バランスの良い食事を心がけましょう

- 肉……………からだをつくるスタミナ源です  
1日の目安は薄切り肉3枚(約70g)
- 魚介……………1日1切れ(約80g)
- 油脂……………エネルギー源となる油を使った料理は疲労回復に効果的
- 卵……………バランスのよいたんぱく質源です  
1日1個(約50g)食べましょう
- 海藻・海藻……………老化と戦うミネラルが豊富で、腸をキレイにしてくれます  
1日1品海藻メニューを
- 牛乳・乳製品……………骨をつくるカルシウム源  
1日コップ1杯(200ml)飲みましょう
- 大豆や大豆製品……………イソフラボンが豊富  
豆腐なら1日1/3丁
- 緑黄色野菜……………緑黄色野菜はカロテンやビタミンが豊富  
茹でたり、蒸したりしてたっぷり食べましょう
- いも……………食物繊維が豊富  
1日1回は食べましょう
- 果物……………食物繊維やビタミンCが豊富  
1日1回食べましょう

※毎日記録をつけてみましょう

(協力:水巻町健康課)

### 《お知らせ》

◎ジェネリック医薬品希望カードを送ります  
同封のカードを、お医者さんや薬剤師さんに見せると、ジェネリック  
医薬品を処方してもらえますので、是非ご活用ください

◎健康診査はお済みですか?  
健康診査を受けて、健康状態を確認しましょう  
※生活習慣病で受診中の方は対象となりません

問い合わせ先

福岡県後期高齢者医療広域連合

TEL092-651-3111 / FAX092-651-3901

◎間違い電話が多くなっておりますので、市外局番を必ずご確認ください

〒812-0044 福岡市博多区千代4丁目1番27号 (福岡県自治会館5階)

# 長寿社会を元気に楽しむ 世界一元気な103歳児・鼻地さん

長寿と健康づくりの秘訣を、福岡市在住の世界一元気な103歳児、「しいのみ学園」理事長・園長として現在もご活躍中の医学博士・文学博士の鼻地三郎さんにうかがいました。

## 鼻地三郎さんプロフィール

明治39年8月16日北海道釧路市生まれ。広島師範学校・広島高等師範学校・広島文理科大学を卒業後、九州大学医学部で精神医学を学ぶ。昭和29年「しいのみ学園」を創立。現在、同学園の理事長・園長のほか、三才児教育学会会長を務める。国内はもちろん、海外13カ国地域でも講演を行う。



大盛況！  
鼻地さん健康長寿講演会



福岡県後期高齢者医療広域連合では、県内の市町村などで行われる高齢者の健康づくり事業と連携して、9月11日の添田町を皮切りに健康長寿講演会を開催しています。

会場となった添田町オークホールは、約500人の聴講者で大盛況。添田町 山本文男町長の挨拶の後に、真っ赤なおそろいのソフト帽とブレザー姿の鼻地さんがステージに登場すると、会場からは盛大な拍手が起こりました。

## 毎日続ける健康法が 長寿の秘訣

鼻地さんの長寿の秘訣は、自らが考案し、毎日続けている十大「習慣健康法」です。「これは、朝起きて、夜寝るまでの間に、気軽にできる軽い運動や少食の実践など、健康づくりのための生活習慣十項目をまとめたものです。ムリをせず、にできるから毎日続けられます。」継続は力なり。これは健康づくりにもいえることですね。



## いかがですか？ 鼻地さんの十大『習慣健康法』 どれも今日から気軽に できるものばかりです 皆さんもさっそく はじめてみませんか！

一〇三歳とは思えない  
身のこなしに驚きの声

ステージでは、ご自身で考案された「棒体操」を、自ら実践。客席のみなさんも立ち上がって、鼻地さんの動きに合わせて棒体操を行いました。

身のコなしは軽やかで、とても一〇三歳とは思えない体のやわらかさです。その動きに会場は驚きの声に包まれました。

そして、講演を締めくくったのが、外国の訪問先でも披露している鼻地さんの十八番「黒田節」。陣羽織をまとってさっそうと舞う姿は、みごとな身のこなしでした。「九九歳までは助走、一〇〇歳からは本番」との言葉どおり、元気で何事にも積極的に挑戦。ユーモアに満ちた講演会は、大盛況のうちに幕を降ろしました。

## 少食が基本、 一口三〇回噛む

健康に大きく関係する食事についてうかがうと、少食をすすめてくれました。「栄養バランスのとれた食事を少量とるのが良いんです。そして、一口三〇回噛んでゆっくり食べる。すると、食べ物の消化も良くなり、噛むことで、脳も刺激されて代謝が活性化します」。健康のためにバランスのとれた食事を心がけたいですね。



## 平成21年度実施の健康長寿講演会のスケジュール

※お問い合わせは、各市町へ

筑前町	平成21年11月11日(水)	13:30	コスモスプラザふれあいホール
福津市	平成21年12月 8日(火)	13:30	健康福祉総合センター(ふくとぴあ)健康プラザ
中間市	平成22年 1月18日(月)	13:30	なかまハーモニーホール
行橋市	平成22年 1月27日(水)	10:00	ウイズゆくはし
田川市	平成22年 2月 5日(金)	13:30	田川青少年文化ホール
古賀市	平成22年 2月23日(火)	13:00	リーパスプラザ 大ホール