

今を生きる、未来をつくる

元気が出る健康・医療

平成30年

10月21日

開場12時30分
開演13時30分
閉会16時30分

かでのる2・7

札幌市中央区北2条西7丁目 北大植物園前



そだね～健康北海道



大会実行委員長

加森 公人 氏

加森観光株式会社 代表取締役社長

司会

池上 公介 氏

学校法人池上学園 理事長

大会実行副委員長

村松 弘康 氏

村松法律事務所 弁護士

座長

吉木 敬 氏

一般社団法人北海道健康医療フロンティア 理事長
北海道大学医学部名誉教授 医学博士



講演 医者だから言える、日本免疫学会元会長が明かす

「不良長寿」健康常識はウソだらけ

順天堂大学医学部名誉教授 医学博士
アトピー疾患研究センター長

奥村 康 氏

NHK「クローズアップ現代」
出演、新聞・雑誌でも活躍

本で紹介

「腸の免疫を上げると体も脳も10歳若返る」「免疫力が上がる食べ方」
「免疫力アップがすべてのポイント 健康常識はウソだらけ」など多数

—自分でできる免疫力アップや風邪・インフルエンザ・血圧・コレステロール・ダイエット・粗食・がん・ストレス・アレルギー・花粉症・冷え性・糖尿病・薬・運動・笑いなどについて説明しています



講演 世界のデザイナー 文化功労者

人生をデザインする いまを明るく、前向きに生きる

生き方を語る、表現する おしゃれは人を元気にする

コシノジュンコ 氏

NHK朝ドラ
「カーネーション」
はお母さんが
モデル



元気 たいむ
笑いヨガ体操

日本笑い学会北海道支部 笑司

植田 美之 氏

さあ 声を出し 笑い合いましょう

気分は爽快 健康増進 ストレス解消 細胞を爆発させよう

入場券

1,500円(税込)

懇親会

大会終了後、講師と皆様との懇親会にご参加ください。

時間／17:00～18:30 会費／5,000円(税込み)

会場／ホテルガーデンパレス 4階平安 北1条西6丁目(道庁南側) 徒歩5分 電話／011-261-5311

大会の講師は都合により出演が出来なくなる場合もあります。また、ご入金いただいた入場料の払い戻しなどは出来ません。
以上につき予めご承知方お願いいたします

主催／一般社団法人北海道健康医療フロンティア(日本総合医学会北海道総支部) TEL011-211-0789
共催／北海道フロンティア・カレッジ TEL011-281-6783

今を生きる、未来をつくる

元気がでる健康・医療

- と き 2018.10.21 (日) ■ところ かでる2・7
- 主 催 一般社団法人北海道健康医療フロンティア



■第1部 講演

医者だから言える

「不良長寿」健康常識はウソだらけ

順天堂大学医学部名誉教授 医学博士
アトピー疾患研究センター長 奥村 康氏



健康神話に振り回されないこと
NK細胞を活性化させることが大事



楽観的な人の方が長生きできる



【大会実行委員長】

加森観光株式会社
代表取締役会長

加森 公人氏 (開会挨拶)



札幌市副市長

岸 光右氏 (来賓挨拶)



【総合司会】

札幌大学客員教授
中田 美知子氏



【座長】

理事長
北海道大学医学部名誉教授
吉木 敬氏



【大会実行副委員長】

村松法律事務所 弁護士

村松 弘康氏 (閉会挨拶)

■ 第2部 元気たいむ 笑いヨガ体操『さあ 声を出し 笑い合いましょう』

気分は爽快 健康増進 ストレス解消 細胞を爆発させましょう。笑いたくなくても笑いましょう。



日本笑い学会北海道支部
笑司 植田美之氏

■ 第3部 講演 世界のデザイナー 文化功労者

『人生をデザインする いまを明るく、前向きに生きる』

生き方を語る、表現する おしゃれは人を元気にする



コシノ ジュンコ氏
ファッションで今の自分を表現するの。
今日は赤。



京都・パリ友情盟約締結 50 周年記念事業「能とファッション」
2018年6月19日（火）パリ市庁舎オテル・ドウ・ヴィル
text by Mariko Sato

■ 懇親会 講師を囲んで、たくさんの参加者がスピーチ、団らん



講師、大会参加者、医師、経済界、国会議員、自治体首長・議員など 160 人が出席
パリ、北京、キューバ等で開催されたコシノ ジュンコ コレクションを紹介

今を生きる、未来をつくる

元気が出る健康・医療

平成30年10月21日（日）

会場：かでの2.7 開場：12時 開演：13時30分 閉会：16時30分

第1部 講演

演目 「不良長寿」健康常識はウソだらけ

講師 順天堂大学名誉教授 医学博士・アトピー疾患研究センター長 奥村 康 氏

講師からのメッセージ

「健康長寿」への七つの習慣

いくつになったら健康に気をつけなければいけないかと言えば、免疫力という点からは、NK細胞が落ちてくる六十歳が一つの目安になります。

四十代、五十代でがんなどにかかってしまうというのは、本来であればその年齢はまだ免疫力が高いにもかかわらず、免疫力が低くなっている人です。なぜ低くなるかはわかりませんが、コレステロールが低い人は発がん率が高いのです。ですから、四十代、五十代で、風邪をひきやすいなど自分で免疫力が弱いと思う人は、バランスよく何でも食べることを心がけてください。

すでにお話ししてきたことですが、最後に、NK細胞を活性化させる習慣をまとめておきましょう。

- 1 食事は何でもほどよく食べる
- 2 運動はちんたらやる
- 3 いつも能天気にも構える
- 4 一日一回「わはは」と大笑いするように心がける
- 5 仲間を大事にする
- 6 異性に心ときめく
- 7 夜遊びはしない



悲しいことや嫌なことなどのストレスは、その日のうちに友人などと酒を飲んで、カラオケなどを楽しむことで、忘れてしまうようにするというのが大事です。できるだけ、あくる日まで持ち越さないようにすることです。定年を過ぎてから、親友などはなかなかできません。ですから、学生時代の友人や仕事仲間でも、それまでに気が合う仲間をつくっておくことです。真面目な人よりも多少やんちゃな人のほうが友人が多いものです。そういう仲間とワイワイ騒いでお酒を飲んで憂さを晴らすことができれば、ストレスを解消できます。

仲間が多い人ほど、憂さの晴らし方がうまいと言えます。あまり友人がいないのならば、奥さんを相手にいろいろなことを話せばいいのです。仲間でも家族でもいいのです。

一人暮らしで友人もいないとなると、一人でストレスをため込むことになり、免疫力を落と

します。ですから、早死にすることになるのです。一人暮らしの高齢者は努めて外に出て、地元のサークル活動に参加するなど、仲間づくり、話し相手をつくるようにすることが大事です。他人の悪口を言い合うことによっても、前頭葉が刺激されNK活性は上がることでしょう。人間らしい前頭葉の働きをさせるために、親しい

友人や家族同士で悪口を言い合うのもいいかもしれません。

NK細胞を活性化するためには、ストレスをためないようにすることが第一です。

『ウソだらけの健康常識「不良」長寿のすすめ』
(ワック株式会社)より

第2部 元気たいむ 笑いヨガ体操

さあ 声を出し 笑い合いましょう

気分は爽快 健康増進 ストレス解消 細胞を爆発させよう

日本笑い学会北海道支部 笑司 植田 美之 氏



第3部 講演

演目「人生をデザインする いまを明るく、前向きに生きる。」

生き方を語る、表現する おしゃれは人を元気にする

講師 コシノジュンコ 氏

人生をデザインするとはどういうことか。デザインの基本は整理することですから、頭の中を整理する、自然に戻すことかと思います。今、とても忙しいです。今年は京都とパリが姉妹都市60周年、日本とフランスが友好160周年と重なり、7月から来年の3月まで、パリでジャポニスムという文化芸術イベントが開かれています。11月から始まる装飾美術館での展示会に作品を出します。また京都とパリ姉妹都市60周年の企画では、パリ市庁舎で能とモードをテーマとしたショーもやりました。



さて、私の母の話が「カーネーション」というNHKの朝のドラマになったわけですが、母がいつも言っていたのは、聖書の“受くるよりも与うるは幸いなり”、もらうよりも人にあげたほうがいいよ、ということです。人に何かしてあげると絶対に残る、自分のためではなく人のためといつも言っていました。

昨日たまたまドラマを見ましたら、母ががんの方を助けるためにファッション・ショーをやるところでした。私はポーランド美術大学の客員教授をしているのですが、あるショーに誘われ、行ってみたらモデルは全員高齢の方で年

齢も身長もすべてバラバラ、実は全員がん患者だったのです。人間はチャンスや目標があるとイキイキしている。すごく素敵でした。私の母のがん患者のファッション・ショーはドラマですが、本当にやっているのです。本当に見たのです。素敵でした。あんなことを日本でやったらどうなのだろうといつも思います。

私はがんの人達のために講演もしたことがあります。がんになってからでは遅くて、なる前に予備知識とか準備とかが必要ですよ。がん患者になると髪の毛が抜けたりしますが、それから慌ててウィッグを作るのではなく、普段からおしゃれをする。おしゃれって本当に元気になるります。今日、私は赤を着て来ました。これは元気印の色です。私も元気になるし、皆さんも見ると元気になると思います。色に人間は反応します。日本人はもっと色を着たほうがいい。色はすごく重要と思います。



病は気からと言うように、がんだけでなく、気持ちの問題はすごく大きいと思います。その気になって楽しむ、面白がるというのが結構好きです。私はラジオの仕事を4年していますが、ゲストはちょっとプレッシャー気味の人のほうが、のってきます。その人を知るために本を読んだり、いろいろしなければなりません。一流の人は面白いですよ。楽しんで、あっという

間に時間が過ぎてしまいます。出会ったいろいろなジャンルの人を私は最近、自分の人間コレクションだと思っています。人と出会うということはクリエイティブなことで、出会ってそこからまた始まります。

若いということは年齢ではありません。今日が将来から見て一番若くて、素敵です。そして可能性があって、出来るのです。

私はお祭り騒ぎというか、お祭り根性が好きで、札幌のお祭りの絆纏のデザインもやらせていただいています。岸和田の「だんじり」で生まれているから、危険とギリギリというのが面白いのですよ。なんでも平凡でうまくいっちゃん刺激がないから面白くないのです。人間というのは、刺激があるとすごくイキイキしていくと思います。刺激や興味本位、好奇心とかがすごく大切だと思います。

私の母は「好奇心塊の会」というのを全国につくって、その会長になってわざと忙しくするわけです。1年中スケジュールを真っ黒にするのが趣味というか、だからお盆とお正月は地獄やわと言っていました。皆、どこかへ行っていないから、と。人好きなのです。



何年後の先のことを思っても、今何があるかわからない。今回の北海道の地震も今まで思ってもみないことでした。地震のあくる日に札幌のトークショーに呼ばれていたのですが、まさか本当に行けないとは思ってなかったです。想像がつかなかったです。そういう意味で人生を楽しくというより、人生を無事に生きることが今は一番大切なことだと思います。無事という

字は何事もないと書くのですが、何事もいっぱいあるのです。それに対応することが大事で、それがセンスということになります。



今回の地震は経験、ひとつの教訓だと思います。ですからこの経験を札幌、北海道だけでなく、全世界に活かすことが皆さんの使命なのだと思います。世界中で同じ経験がどこでもあるわけですから、その教訓、知識とかを経験として持っていたいと思います。そしてもう一つ、状況判断ができるということがセンスの良さになります。咄嗟な判断で何ができるか、そこが一番センスの良さで、ボケーツとして置いていかれる。咄嗟な判断がすごく大切かなと思います。

いつでも機敏に動けるためには、平日頃ちょっと運動をしたり、栄養になるものを食べたりとかそういう努力が必要だと思います。実際、人間は動いて初めてイキイキするのです。運動という字は運が動くと書くのです。だから前向きになるのです。運が動くことは大きいです。運動といっても大袈裟なことではなく、楽しんでやるのが一番身になる感じです。



私の母は86歳の時から毎日日記を書いていました。1ページも欠かさず2年半書いていました。日記のためなのか、毎日違うことをしていました。それが元気、若さの秘訣だし、書くということはすごくいいことなのです。その日記に『向こう岸、見ているだけでは渡れない』と書いてありました。思ったらどうやって行くか、努力するか、いろいろな勉強をして何がなんでも行ってやるという好奇心があれば渡る。でも、例えば山の頂上に登るには、いろいろ訓練して鍛えて、道具を揃えて行くわけですが、頂上に行って、これで人生の中で一つ目指すものが達成したと座り込むのは、どちらかというと遭難です。行くことばかりで帰りを忘れてしまうと、帰りに事故とかで亡くなる方が多いのです。油断するのです。登って降りてくると、以外に小さい山だったからもう一つ大きな山を目指そうみたいになるのです。これが、次のビジョンにつながります。

次のビジョンはとても大切です。ビジョン無き所、民滅びるで、何かやりたいとか、行きたいとかの欲望は、我儘ではなく素敵なことだと

思います。私の母はずっと本気でNHKの朝ドラで自分の人生を取り上げてほしいと言っていました。皆笑いました。でも亡くなって5年後に実現し、やっぱり亡くなろうが何しようが、成るということはすごいことだと思います。あのドラマは喧嘩もよくするのですが、無茶苦茶明るいのです。私は姉妹喧嘩をして強くなっていきました。喧嘩相手が家族、家の中に、同業者がいっぱいいたということです。私は同業者ではなくて異業者が好きなのです。今日の皆さんは異業者だと思います。特に医学の方が多いと思います。仲良くしてください。ありがとうございました。

