

小宮 俊秀 さん —TOSHIHIDE KOMIYA—

1937年生まれ。山口県立医科大学(現:山口大学医学部)卒業。小倉記念病院の泌尿器科部長などを経て、1978年に行橋クリニックを開業。その後、京都医師会会長や行橋市社会福祉協議会会長などを歴任。現在は医療法人の理事長として、行橋ライオンズクラブに所属し、地域社会への奉仕活動に精力的に取組んでいる。



《手ばかり栄養法》



《スロージョギング》

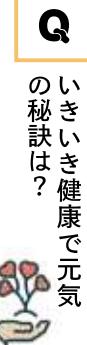
**Q おすすめの健康法**  
手ばかり栄養法(手を使つて食材を計り、食べる量を調整してバランスよく食事をとる方法)、スローヨギング(エネルギー消費量がウォーキングの約2倍)と筋トレです。



## 100キロウォークで一躍有名に! 87歳で100キロを完歩する、 小宮先生にも聞いてみた

次の5つを心がけています。  
①しっかり食べる②社会活動(外に出る)  
③よく寝る(一日の疲れを取る)  
④ストレスを溜めない⑤運動する

食事は朝昼晩まんべんなくとつてもらいたいですが、特に朝ごはんは絶対に食べてもうたいです。自分が心がけているのは、品目を多く、そして特に納豆やヨーグルトなど発酵食品は欠かせません。脳と腸は互いに情報を伝達し合い、双方で作用しあう「脳



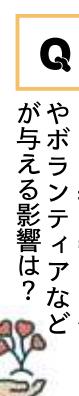
腸相関の関係にあると言われています。腸内細菌をしっかりと育てていくことが、身体だけでなく、脳の健康へも繋がります。

また、家の中でじっとしていることは、タバコと同じくらい害があると言われています。介護予防教室でも説明がありましたが、「1日1回は外に出る」「1週間に1回は友だちを訪ねる」

「1か月に1回は会合に出向く」を心がけていただきたいです。人と接する、話をすることは脳の活性化にも効果的です。

持つことで元気になれます。活力が生まれます。今年も100キロウォークで11回目の完歩をめざしています。目標を持ち、何かに挑戦し続けることは、心身の健康にとって非常に重要です。すると実感しています。

また、ボランティアでは、若い方たちとのふれ合いがあります。年を取るとつい同じ仲間や組織で集まりがちですが、新しい輪に入り会話をすることで、色々なことを教わり、得られるものが多いと感じています。



### 元気な「今」だから知っておきたい 終活講座

ID 0022228

「終活なんてまだ先のこと」と思っていませんか。誰にでも訪れる「もしものとき」に備えて、一緒にはじめの一歩を踏み出してみませんか? 参加者には、エンドイングノートを配布します。

**日** 10/9～翌3/12 (全6回)

毎月第2回 13:30～15:30

行橋北公民館

**対** 市内在住65歳以上の方、高齢者の支援を行っている家族など

**定** 30人程度 **料** 無料

**申** 電話またはオンライン

**問** 地域包括ケア推進室(内線1281)



2025.9 | 6

### オレンジフェスタ in ゆくはし

ID 0023153



行橋市では「認知症になっても、住み慣れた地域で、安心して暮らせるまち」をめざし、9月を認知症の普及啓発月間としています。認知症は誰にとっても身近なことです。認知症のことを正しく知ることができるよう、見て・体験して・学べる幅広い世代に向けたイベントを開催します。

**[第1弾] ゆめタウン行橋 [第2弾] リブリオ行橋**

**日** 9/6 土 10:00～

物忘れチェック、脳トレゲーム、栄養相談、福祉用具の展示など

体力健康・物忘れチェック、特別講演会(13:00～)など

特別講演  
「脳外科医が語る脳の病気と最新治療」



**問** 地域包括ケア推進室(内線1281)