

湯河原ロータリークラブ



WEEKLY REPORT

心の中を見つめよう
博愛を広げるために

第 2416回 例会

平成23年9月16日(金)

天候 晴

合唱 それこそロータリー
四つのテスト

会 長 伊藤 伸之

幹 事 望月 博文

事務所 神奈川県足柄下郡湯河原町土肥 1-14-25

中川方 TEL/FAX 0465(62)3056

例会場 静岡県熱海市泉 107/TEL0465(63)3721

ニューウェルシティ湯河原

例会日 毎週金曜日 12:30~13:30

会長挨拶

今週の水曜日(12日)に第9グループの会長幹事会が開かれました。その報告をさせていただきます。

議 題

- ① ガバナー補佐連絡会議
米山奨学セミナーの件
会員増強の件
8月末 43名増 2, 245名
選挙人会の件
地区大会第1日目 10時から
地区大会に於けるRI会長代理
Gary C K Huang氏(台北RC)
東日本震災義捐金の件
- ② 次年度青少年交換派遣学生募集の件
受け入れは大阪から西の地区のみ。当分派遣のみ。申込みの生徒数が少ない。
- ③ GSE4630地区(ブラジル)受け入れの件
第9グループでは2012年4月1日から5日まで。
- ④ その他
次年度の第9グループのガバナー補佐は内定した。

以上が12日に行われた会長幹事会の報告です。今年度森ガバナーの方針で地区で行われているガバナー補佐連絡会議を初め委員会活動やセミナーを出来るだけ会員に理解して情報の共有を図りたいとのことです。

今晚 新会員の石田さんの歓迎会を兼ねた懇親会を南で行います。お忙しい中出来るだけ参加して親睦を深めて頂ければと思います。

幹事報告

米山奨学会

1. ハイライト米山 138

連絡事項

1. 9/23 休会
2. 9/30 山もみじ下草刈り

現地集合 10:00

雨天中止の場合、12時ニューウェルシティでお弁当をお受け取り下さい

スマイルBOX

小澤重彦君 小田原RC お久しぶりです。
佐藤泰文君 超宗派の会で中国青海省に行って、学校を建てる協力をしてきました
土屋一博君 東日本大震災の視察に行ってきました。

出席報告	ゲスト 0名 ビジター 1名	
	会員 27名	欠席 4(3)名
	出席率 95.83%	
	前回の修正出席率 96.00%	前々回の修正出席率 96.00%

佐東丈介君

山梨大学、山縣然太郎教授のお話を紹介します。最後まで元気で、「ころっ」と亡くなることを理想としている方が多いです。ずっと元気で生活していくことを指標にしたのが「健康寿命」です。

介護の必要のない寿命のことです。

たとえば90歳でなくなる5年前に要介護状態になると、健康寿命は、85歳です。

世界保健機構の調査で日本は世界の中で断然トップです。2002年の健康寿命の調査では、全国で山梨県は女性がトップ、男性も2位です。しかし山梨の平均寿命は、男性21位、女性12位で、決して長くはありません。

その理由についての話です。

高齢者1800人中600人を対象に、1年後に自分で食事や排泄、歩行などが出来るか25項目の調査をしました。

人との付き合い、友人や旅行仲間がいる人は、1年後も元気でいる可能性が高く、悩みを相談できる相手がいるのといないのとでは、次の年に元気でいる可能性が、3倍高くなっていました。

地域の集まりにまったく参加しない人を1とすると、参加している人は、1.6倍、3つ以上の集まりに参加する人は、2.4倍です。

参加する数が多いほど次の年も元気でいる可能性が高いといえます。

家に閉じこもっている人より外に出て社会とかかわっている人の方が、元気でいます。

「無尽」も影響していることがわかりました。

定期的な会合、飲み会、旅行会の中で、山梨県では、かなり浸透して、3箇所ぐらい参加している人は普通です。

なんでも無尽に参加していれば良いというわけではありません。

参加していて楽しい無尽と感じている人は、そうでない人より4～6倍も健康寿命にプラスだということがわかりました。無尽での話題も関係しています。生活や家族、仕事の話は必ずしも良くはなく、健康、政治や趣味の話のほうが盛り上がり、体に良いということが調査によってわかりました。

ただ選挙については例外で、1年後の健康維持が1倍を下回り、早死にするかもしれません。

いうまでもなく、孤立感、孤独感は良くありません。社会的団結という人とのつながりが強いことは、健康寿命にとって大事な部分でもあります。

ボランティア活動や仕事をする、近所や友人と会う機会を多くすることも良いことです。健康情報が早く入手でき、互いの健康状態も知ることが出来、無尽仲間の信頼関係が強くなり、会う楽しみも増えます。

山梨は、65歳以上の有職者の割合が高く、47都道府県のデーターでは、65歳以上の人が働いていないところは、健康寿命が長くないという結果でした。

仕事が健康に与える影響は、考える以上に大きいということでした。

次ぎの課題として、一生働く職業によっても元気が違うのか、たとえば農業のように何も無いところから、半年、一年の単位で収穫しますから、健康の良いと思いませんか。これを科学的に証明したいと思います。

またお金を使わない人より、少し使う人のほうが健康寿命は長く、適度な収入はあるほうが良いだろうが、余りありすぎても良くないと思います。食生活との関係で「ほうとう」も健康寿命には良い。初めほうとうはいろいろな野菜がたくさん入ってはいるのですが、塩分も多いのでそれほど良いとは思わなかったのですが、よく食べる人は、元気でいます。

ほうとうは、食材だけでなく、大きな鍋で作り、みんなで食べる。つまり食育、地産地消です。

「食」というものは、空腹を満たすためだけではなく、みなで同じものをわいわい言いながら食べるということが健康寿命に良いことなのです。精神的にも心地良く食事が出来、仲間意識が強くなることもプラスの原因です。保健医療システムの充実も健康長寿につながっています。山梨県は、人口当たりの保健師の数が日本一多いのです。逆に47都道府県の中で保健師の数が少ないところは健康寿命が短いことから、保健師と健康寿命には関係があるといえます。

保健師の大切な仕事に地域の人の集まりをコーディネートすることがあります。山梨県はそれを上手に出来ているといえます。

ソーシャルキャピタル、「社会資本」と呼ばれ、経済や政治で使われている言葉ですが、最近では健康の中でもこのソーシャルキャピタルの重要性が認められるようになりました。それは社会的つながり、無尽などのようなものもそうで、私たちの健康にとって非常に重要なかわりがあるということです。

アメリカの調査では、「肥満は伝染する」というものがあります。禁煙も同様で、信頼できる上司や友人が肥満だと自分の中の規範が崩れいつの間にか肥満になるそうです。

健康づくりには、自分が何をやりたいのかを知ることです。人に迷惑をかける、かけないは二の次です。自分でやりたい趣味が何なのかを知り、それを自分だけでなく、仲間と共に出来る楽しさを作ることです。

いかがですか。湯河原・真鶴地域に似ている部分も多いのではないのでしょうか。皆様も単に寿命ではなく、健康寿命を延ばすようにしましょう。