

Rotary MAEBASHI WEEKLY REPORT

2018-2019 | インスピレーションになろう *Be the Inspiration*

楽しいロータリークラブを実現しよう

2019. 1. 22 (火) 第3120回 例会報告

例会日…火曜日 (12:10) ~群馬ロイヤルホテル【まゆだま】

(第1回 昭和28年9月8日創立)

ホームページ URL <http://www.maebashi-rc.jp/>

電子メールアドレス office@maebashi-rc.gr.jp maebashi@rid2840.jp

会 長…宮崎 瑞穂

幹 事…温井 尚久

クラブ会報委員長…江原 友樹

編 集 者…山下 哲弘

点 鐘 宮崎会長



ンザが流行しているようですが、皆さんはいかがですか。

まず会長報告です。この1週間の動きとしては17日に市内6RCの会長、幹事会議が開催されました。議題では来週28日に商工会議所で北RCの担当で開催される新年合同例会の打ち合わせがありました。流れは例年通りです。続いてIMについてガバナー補佐から説明がありました。日にちは3月30日で参加者として入会して日の浅い会員を中心に各クラブ15名くらいの参加を要望されました。後で又幹事からお願いがあると思います。



それから他クラブから今年度後半は西RCの55周年、中央クラブの25周年記念式典、東RCの2000回記念例会などの案内があり、それらのクラブは大きな行事が控えているのでまだ気が抜けず緊張しているようでした。

さて会長の時間ですが、本日は健康寿命についてお話ししたいと思います。

各国の平均寿命は健康の指標として用いられていますが、実際には健康寿命の方が大事と言うことはすでにご承知の通りです。健康寿命という言葉は2000年にWHOが提唱しました。一口に健康寿命と言っても意味は大きく3つの意味が有り、WHOは「平均寿命から日常的・継続的な医療・介護に依存して生きる期間を除いた期間」と定義しています。だから障害や病気があっても自立できていれば良いのです。その他厚生労働省は「自分が健康と自覚している人を健康」と見なした副指標や日常生活動作が自立している、具体的には要介護2以上の認定を受けていない人を健康と見なした第3の健康寿命などがあります。平均寿命と健康寿命の差すなわち不健康と言われる時間は日本では男性が約9年、女性が12年で欧米の7年前後に比べて長いのが目立ちます。それで国の政策“健康日本21”では平均寿命の伸びよりもこの期間を短くすることに目標を置いて政策が行われています。この差が半分になると社会保障費が5兆円節約できるという試算もあります。

これらの実態は統計なのでデータは年々のびて、変化しており、順位も結構変わっています。だから一喜一憂しない方が良いのですが平均寿命はご承知の通り日本は世界第一ですが健康寿命は昨年発表されたデータではシンガポールに次いで2番目で、その差は2年です。

ロータリーソング 「それこそロータリー」

司 会 伊藤副幹事

ビジター

◎RI第2790地区 習志野中央RC 朱 孝 さん

◎前橋国際奨学生 ファム トウン ラム さん

奨学金贈呈

◎前橋国際奨学生 ファム トウン ラム さん



米山功労者表彰・R財団寄付



委嘱状交付式 星野大輔会員



会長の時間 宮崎会長

皆さんこんにちは。

このところ雨が殆ど降らず乾燥が続いてインフルエ

日本では平均寿命と健康寿命の差は男性が9歳、女性が12歳で女性の方が長寿ですが寝たきり期間も長く約2年以上の差があります。県別に見ると健康寿命の長い県は男女とも山梨、静岡、愛知県です。これらの県の特徴は健康診断の受診率が高いこと、又当然かもしれませんががん、心筋梗塞、脳梗塞の罹患率、死亡率が低いことが挙げられています。健康寿命を延ばす要因を調べた結果では①喫煙(非喫煙、禁煙5年以上)②身体活動:1日平均歩行時間30分以上、③睡眠時間:1日平均6~8時間、④野菜摂取量:中央値以上、⑤果物摂取量:中央値以上との関係を調べると5つの人は、一つの人に比べ健康寿命は差が25ヶ月あり、習慣数との間に用量反応関係がありました。

群馬県は男性が14位、女性が2位と結構良い成績です。

禁煙と歩行に関しては何歳から始めても遅くなく、健康寿命を延ばす重要な生活習慣と言われています。禁煙するとCOPD(閉塞性気道や脳梗塞、心筋梗塞を引き起こす動脈硬化)、糖尿病の発症率が急速に下がりますし、運動が減ると筋萎縮、関節拘縮、骨粗鬆症、括約筋障害(便秘、尿便失禁)、フレイルなどのいわゆる廃用症候群のリスクが上昇します。高齢になって運動を始めたところで効果が無いと考えている方も多いのですが、高齢になってからの運動も介護予防につながるので積極的に行うべきということになっています。外出することが精神的にも良い影響を与える可能性が高いと言われています。

それから日本の特徴として日本人の高齢者はがん、脳卒中、骨折などのイベントを経験すると、身体活動性が格段に低下する人が多いといわれています。日本人の高齢者は心身の健康を支える要素である、就業率、家族との同居率、社会参加の割合などが世界的にも高い水準です。このような社会環境の寄与もあって健康なうちは元気に活動する方が多いです。ところがひとたびイベントを経験すると「年もとったし、新しいことをやるのは無理だろう」「杖をつけて歩く姿を他人に見られたくない」「車いすに乗ってまで外出したくない」などとADLの改善をあきらめる人が多いのです。これは日本の精神構造諦観によるものの影響もあるのかもしれませんが、いずれにしてもこの生活習慣を心がけることは重要なことだと思います。

とまあ、此処まではごく当たり前の話ですが先日NHKのNスペという番組で紹介されていて面白かったので紹介します。NHKの番組の話なので井口会員に紹介してもらった方が良いでしょう。かなり突飛な話で本当かどうかわかりませんが、その真偽についてはNHKにお願いします。

Nスペでは41万人の生活習慣や行動のデータをAIで分析してその中から健康寿命を延ばす要素を抜き出して3つの提言をしています。それを紹介すると一つは「運動よりも食事よりも読書が大事」というものです。読書をする人は自分が健康と感じているという結論で先ほど健康寿命は山梨県が良いといいましたが、実際に山梨県の人口あたりの図書館数は全国平均の2.5倍も有るそうですが運動やスポーツの実施率は全国最下位と言うことです。

もうひとつの提言は「子供と暮らすな、一人で暮らせます」番組では一人暮らしで人に頼みず自分でやったり、新しいことを始めたりすることで若さが保たれている

のかもしれないと仮説を立てています。ただしこれには条件も合って心がふさぎ込むと不健康につながるということです。今まで一人暮らしは寿命が短いと言われていたのですが、条件がそろえばストレスが少ない一人暮らしが良いのかもしれませんが。

最後の一つは「びんびんころりには泥棒を捕まえろ」です。亡くなる10年前に治安が悪い地域に住むと、その3年後には様々な不健康な要素とつながり、その先もねんねんコロリのルートで死を迎えるということで、実例として埼玉県を上げました。埼玉県は21位から2位にジャンプしたそうですが県はその理由が分からないそうです。しかし埼玉県は防犯ボランティアが多く、犯罪が減少しており、これと健康割合が一致するということです。地域の治安が良くなると出かけやすくなり、安心が出来悩みが減るからという理由です。犯罪学では貧富の差が広がると犯罪が増えると言われており、人々のつながりも弱くなり健康に悪影響を及ぼすという仮説です。これらはあまりに突飛でにわかには信じがたい話ですがAIによる膨大なデータの分析から出た結論なので案外当たっているのかもしれませんが。データの分析は番組のホームページにありますので、見てください。いずれにしても最後まで元気で生きたい物と思います。

幹事報告 温井幹事

1、次回例会は、前橋6RC合同新年例会です。1月28日(月)開催、点鐘18時、開催場所は前橋商工会議所2階サクラです。

2、1月29日(火)の例会は、前橋6RC合同新年例会に振替のため休会となります。

副幹事報告 伊藤副幹事

前橋北RC、前橋中央RC、前橋西RC、伊勢崎南RC、藤岡北RC、沼田RC、桐生西RC

出席報告 田部井会員

会員数：122名 { 出席者 78名
欠席者 44名

本日出席率：66.67%

前々回訂正：78.26%



ニコニコBOX報告 内藤会員

■齋藤 一雄…古希祝の胡蝶ランありがとうございました。これからも気持ちだけは、若く持ちたいと思います。



委員長卓話

職業奉仕委員会
木村委員長

