

KOCHI ROTARY CLUB

2019
2020



ロータリーは
世界をつなぐ
2019-20年度 RIテーマ

週報



Weekly report 第3412回

2019年10月15日 2019年10月29日発行

● 会長挨拶



皆さん、こんにちは。先週の創立夜間例会にはたくさんの出席ありがとうございました。料理も非常においしかったし、ショーのファイアーダンスも見たところダイナミックでセクシーで面白いダンスでしたが、中身はなかなかハイテクでした。親睦委員の皆さん、ありがとうございました。

台風19号では大きな被害が出ました。亡くなられた方のご冥福と1日も早い復興を心からお祈りします。

ラグビーは血湧き、肉躍るゲームで面白いですね。ラグビーはいつから始まったか調べてみると、1823年イングランドのパブリックスクールでラグビー校という学校がありました。そこで、ウエブ・エリスという少年がフットボールの試合中に球を持って走り出したのがラグビーの始まりのようです。ですから、ラグビーというのは学校名です。

1871年、第1回の国際試合、といってもイングランドとスコットランドの間で試合が行われたと記録されています。上流階級の学校から始まったため、イギリスではラグビーは上流社会のゲームであり、フットボールは庶民のスポーツで、ラグビーには知力・気力・体力・勇

気が必要だと言われています。

ラグビーでは、イングランド、スコットランド、アイルランド、ウェールズがトップ10に入っていますが、私はスコットランドとウェールズには思い出があります。スコットランドでは、エディンバラの近くの取引先で食事をしながらいろいろな話をする中で、私がイングランド、イングランドと言うので、向こうの方から「安光さん、それは違います。ここはスコティッシュでありスコットランドということで話をしてもらわないとつまらない」と言われました。

また、ウェールズの先端にスウォンジーという町があり、その取引先に定期訪問をしていました。私はヨーロッパに行くと暇があると教会と市場を見ます。スウォンジーで市場に行ったとき、海藻の海苔があり、ウェールズの人々は海苔を食べるのかと聞くと、地元の人々は食べるとのことでした。帰ってきてその話をすると、家族も仲間からも、海苔を食べるのは日本人だけだと言われました。しかし、先週土曜日の「世界ふしぎ発見」という番組の最後に、彼らがパンの上に海苔を付けて食べるという場面があり、非常に嬉しかったです。

今日は、濱田さんや高知大学の森先生がお見えます。楽しい会になることを願っています。



■ 本日のプログラム [10月29日]

ゲストスピーチ

講談師 キャロル・アン・ローズ氏
(芸名・旭堂・南春)
「坂本龍馬と土佐藩郷士の切腹」

会 長	安 光 保 二
副 会 長	中 村 裕 司
幹 事	中 澤 陽 一
副 幹 事	関 雅 文
会報責任者	川 崎 敦 子

● **ロータリーソング** 「我らの生業」

● **今週のピアノ曲** 「悲愴」 ベートーベン作曲
ピアノ演奏：宮地公美子会員

● **来訪ロータリアン**

代官山RC 濱田章裕氏



● **ご挨拶** 代官山RC 濱田章裕氏



代官山RCの幹事を務めます濱田と申します。よろしく申し上げます。代官山RCはまだできて5年目の若いクラブで、会員はクリエイターやデザイナーがほとんどです。12月には、高知に縁のある建築家の内藤廣さんをお呼びしてお話を伺うなど、代官山から文化を発信する活動を行っています。

私は出身が高知県高知市で実家も新屋敷にあります。曾祖父（1957-58年度会長の稲葉権兵衛さん、幹事は横田憲介さん）がこちらのクラブで53年から72年までお世話になっていたようで、以前から私も、勝手にですが、親近感を持っていて、今回ロータリアンとして伺えたことを光栄に思っています。

私のクラブはまだまだ若い組織で、私自身も若輩者ですが、今後ともご指導、ご鞭撻をよろしくお願いいたします。

● **ゲストスピーチ**

**人生100年時代を見据えて、
いかにして健康寿命を延ばすか**

高知大学名誉教授 森 惟明氏



人生100年時代というのは、「ライフシフト100年時代の人生戦略」を発行したロンドンのビジネススクールのリンダ・グラットン教授が来日、講演をしたことにより、一般的に使われるようになりました。平成29年、安倍内閣も「人生100年時代構想推進会議」を立ち上げ、行政の立場から高度な教育、人材採用の多様化、社会保障制度の充実という三つの柱を掲げました。

改めて健康とは何かというと定義は難しいですが、1946年、WHOによると、健康とは、「肉体的にも精神的にも社会的にも満たされた状態」で、身体的健康・精神的健康・社会的健康の三つだとされています。また、2000年、WHOは健康寿命という概念を、人様の世話にならずに自分自身で生活できる期間だと提唱しています。日本での平均寿命と健康寿命を見ると、女性は平均寿命は長いですが健康寿命は短い。男性は、女性に比べて健康寿命が長いという調査結果があり、健康寿命を長くすることは、自立期間を長くするというので、個人にとっても国にとっても大切なことだと考えます。

老化には、生理的老化と病的老化があります。生理的老化は宿命のようなもので、遺伝子に組み込まれた寿命でどうしても逆戻りができない、いわゆる加齢です。それに対して病的老化は、人によって異なります。可逆性があり、予

防・治療により元に戻せるし、年齢とともに個人差が大きくなります。皆さんも同窓会などに行くと、よく分かると思います。よぼよぼの人、ぴんぴんしている人、両者の境界はあいまいですが、病的老化を遅らせることが大切です。

では、人間の健康を阻害する要因はどのようなものがあるか。最近の医学界等で問題になっているのは、フレイル、サルコペニア、ロコモ、そして、認知症です。人間、誰も、できるだけならかなカーブで死を迎えたいと思うのですが、ロコモとは、骨、関節、筋肉、神経を含めた身体を動かすために必要な運動器に障害が起き、移動能力が低下して、日常生活に制限をきたすものです。サルコペニアとは、加齢に伴って筋量が低下し、要介護、転倒・骨折、死のリスクが高まるというロコモに含まれる概念で、フレイルに影響を及ぼす病態の一つです。筋肉は運動だけに関係するものだという観念がありますが、内分泌機能、代謝、免疫など大切な働きをしており、今後、なぞの臓器として、医学界でも大きく取り上げられると思います。

フレイルというのは、老化に伴い、身体の予備能力が低下し、健康障害を起こしやすくなった状態で、身体的フレイル、精神心理的フレイル、社会的フレイルがあり、これからの健康管理の上で大切な概念になると思います。身体的フレイルはサルコペニアやロコモの影響を受けます。精神心理的フレイルは老人性うつや軽度認知症を発します。社会的フレイルは、核家族化の影響で老人の1人住まいが増えることです。独居老人による孤独、閉じこもり、貧困などが問題になります。大事なことは「今日用（きょうよう）と今日行く（きょういく）」です。今日、用事がある、行くところがあることは極めて実践的な予防法です。アメリカでは、学会



が健康寿命を延ばすには生活習慣が大切だと、禁煙・食事・運動・体重・血圧・脂質・血糖に気を付けるように言っています。

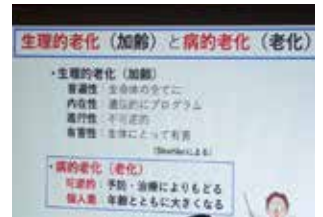
そして、認知症。未だに世界レベルで研究が行われていますが、認知症になると人間としての尊厳が失われます。潜伏期間も長く、40歳ぐらいから始まり、症状が出てしまうと治療の施しようがありません。予防しか方法がありません。はっきりとした症状が出る前の段階で見つけて、予防すると効果が期待できるということで、今世紀最大の難治性疾患だと言っていいと思います。

政府も、以前は病気を治すことに注力をしていましたが、現在では予防に力を入れるとともに、発症を遅らせることに舵を切り替えています。人間は必ず死にますが、それまでに、これらの病態を発症しなければいいわけです。

皆さんご存知のマッカーサー元帥が、戦後、これからのアメリカは高齢社会を迎えるということで、学際的研究、サ

クセスフルエイジング（成功加齢研究）を行い、その成果が2000年に「年齢の嘘」という題で翻訳されました。この中で、いかにして健康寿命を長くして人生を楽しむかについて、病気・障害がないこと。高い身体・認知機能を維持すること。人生の積極的な関与。この3要素を挙げています。まさに、フレイルの予防です。身体と心と社会生活の三つは互いに連鎖して、どれが欠けても健康に支障を来します。健康というのは、いくらいい話を聞いたり、本を読んだりしても、本人がその気にならないとできません。健康づくりの主人公はあくまでも「あなた自身」だということです。

なお、私の集大成と言いますか、新刊書を刊行いたしました。今日お話したことを、比較的詳しく書いてあります。ご興味のある方はご購入いただければ幸いです。



● 幹事報告

- ・ 来年6月、ホノルルで開催される国際大会の指定旅行代理店から募集案内が来ていますので、回覧します。
- ・ 仁淀RCから「鮎の会」のお礼状が届いています。
- ・ 森先生のご著書を販売していますので、ぜひご購入ください。
- ・ 来週の例会は休みです。間違わないようにお願いします。



◇ 例 会 変 更 ◇

高知西RC	11月 1日	4RC合同夜間例会(三)	高知ロイヤルRC	11月 5日→1日4RC夜間例会に振替(旭)	
高知北RC	11月11日→9日	夜間例会に振替(三)	高知東RC	11月13日	ロータリー休日(阪)
高知南RC	11月14日	ロータリー休日(阪)	高知RC	11月19日	ロータリー休日(三)
高知ロイヤルRC	11月19日→21日	3RC夜間例会に振替(旭)	高知南RC	11月21日	地区大会に振替(阪)
高知中央RC	11月21日	ロータリー休日(城)	高知西RC	11月22日	ロータリー休日(三)
高知北RC	11月25日	地区大会に振替(三)			

※例会場ホテル：(三)…三翠園 (城)…城西館 (阪)…ザクラウンパレス新阪急高知 (旭)…ホテル日航高知旭ロイヤル

ニコニコ箱

野村 茂 (元会員・野村茂久)

祖父・野村茂久馬「生誕150年記念展示会」が生誕地の奈半利町で開催されています。ご来場賜りますようご案内申し上げます。なお、テーブルにパンフレットと資料を置いてありますのでご覧ください。お持ち帰りいただければ幸いです。

高橋 淳二

本日は、森先生から「人生100年時代を見据え、いかにして健康寿命を延ばすか」と題して卓話をいただき、厚く御礼申し上げます。なお、本の購入のほどもよろしく申し上げます。

入交 章二

今月は私費留学生を応援する米山月間です。新しい米山豆辞典が会員全員分届きました。交流と支援で日本ファンを育てようという素晴らしい奨学金です。高知にも5人の奨学生がいて、11月26日例会で台湾のライさんがスピーチの予定です。皆さんからの奨学金でしっかり勉強した学生さんです。ご期待ください。

隅田 和稔

お花をありがとうございます。かみさんが選挙のウグイス嬢をしていたので、花輝さんから私がいただいて当日の夜手渡ししました。渡したときはとても機嫌が良かったのですが、「60を過ぎてもウグイス嬢とよばれるのは厚かましゅうないかえ?」と言った途端に会話が終了してしまいました。

筒井 善樹

妻の誕生日に素敵なお花をありがとうございます。今年もワンダフルと言ってもらえました。感謝。

右城 猛

10月12日は家内の誕生日でした。きれいな花をいただきありがとうございます。



◇ 出 席 率 ◇					
	総数	出席	欠席	メイキャップ	出席率
10月15日	(-)91	57	24	5	72%
10月 1日	(-)90	67	6	12	93%
サインメイキャップを除くメイキャップ				1	80%

● 累計額 [10月15日現在]

ニコニコ箱	302,000円	ロータリー <small>さんさん</small> 燦燦基金	95,549円	ポリオ募金	135,100円
-------	----------	--------------------------------	---------	-------	----------

■ 次週のプログラム [11月 5日]

ゲストスピーチ

高知県観光振興課 奥田 泰志 氏

「リョーマの休日

～自然&体験キャンペーン～について」

創 立
例 会 日
例 会 場
事 務 局

E - m a i l
HPアドレス

昭和12年10月

火曜日 12:30~13:30

三翠園ホテル TEL(822)0131

高知市本町3丁目2-15 高知新聞放送会館1階

TEL(824)8660 FAX(824)2529

shinairc@joy.ocn.ne.jp

http://www.221.ne.jp/kochirc/