



Rotary International District2650 Nara Japan

奈良大宮ロータリークラブ

Club Weekly Bulletin

■創立：昭和54年1月23日 ■例会：毎週火曜日17:30
 ■事務所：奈良市大宮町6丁目2-1 南都銀行大宮支店内 電話0742-33-8583
 ■例会場：奈良市高畑町1096番地 奈良ホテル本館 電話0742-26-3300(代)
 ■会長：福本良平 ■副会長：植村将史 幹事：高辻良成

発行日 / 2015年3月3日

2014-2015/31

Vol.36

No. 1731

hp:http://naraomiya-rc.jp
 E-mail: info@naraomiya-rc.jp
 2014-15年度当クラブテーマ

『ロータリアンとしての誇りをもって』



国際ロータリー第2650地区

ガバナー 北河原 公敬

「ロータリーは心くぱり」



四つのテスト

1. 真実かどうか
2. みんなに公平か
3. 好意と友情を深めるか
4. みんなのためになるかどうか

本日のお客様

- ・黒川 徹 様 (太宰府RC)
- ・岡本ゆかり 様 (太宰府RC)
- ・川添 廣志 様 (太宰府RC)
- ・福田 隆一 様 (太宰府RC)
- ・牧田 隆 様 (太宰府RC)
- ・石橋 正男 様 (東京東江戸川RC)

会長挨拶

本日は交換卓話という事で、太宰府ロータリークラブから多くの方にお越し頂きまして本当にありがとうございます。来月は我々の方からお邪魔させて頂きたいと思っております。

それと、会員の皆さまに太宰府ロータリークラブからお土産を頂いております。後日お渡ししたいと思っております。

それと、東京東江戸川ロータリークラブの石橋様よりバナーを持参頂いておりますので、交換させて頂きたいと思っております。

バナー交換

東京東江戸川ロータリークラブ (石橋様) ⇄ 奈良大宮ロータリークラブ (福本会長)



例会プログラム

第32回3月3日

通算1731回

1. 開会の点鐘
2. ソング
「君が代」「4つのテスト」
3. お客様の紹介
4. 会務報告
5. 卓話
RI第3360地区チェンライRC
直前会長 原田義之様
「輝く瞳に会いに行こう」
6. 閉会の点鐘

例会状況報告

第31回 2月24日

通算1730回

- ◎会員数 79名
- ◎出席規定免除者数 2+25名
- ◎出席義務者数 52名
- ◎欠席者 15名
- ◎出席者 58名
- ◎出席率 79.45%

第29回 2月10日

通算1728回の修正

- ◎会員数 79名
- ◎出席規定免除者数 2+25名
- ◎出席義務者数 52名
- ◎欠席者 14名
- ◎補填者 4+12名
- ◎出席者 72名
- ◎出席率 97.30%

太宰府ロータリークラブ 川添様よりご挨拶

今日は黒川直前会長が卓話にお招き頂き、本当に有難うございます。私たち4名が付添で参っております。また来月は、太宰府ロータリークラブに卓話でお越し頂くということで、大歓迎でお待ちしておりますので、よろしくお祈いします。
また地区大会のホストをされるということで、その時にまた私たち、訪問させて頂くということで本当に楽しみにしておりますので、また、今後とも宜しくお祈い申し上げまして挨拶にかえさせて頂きます。どうも有難うございました。



幹事報告

・先週も申し上げましたが、次週3月3日18:30例会終了後、地区大会のお話を致しますので、是非そのままお残り頂きますようお願い致します。

ロータリー語録

平和
国家がもつことのできる最大の資産は、平和という資産です。
それは、耕地よりも、豊かな鉱山よりも確かなものです。
(ベルギー、オステンド1927年 R. I 国際大会でのメッセージ
ポール・ハリス)

太宰府ロータリークラブとの交換卓話

誠愛リハビリテーション病院 名誉院長 黒川徹様
(太宰府ロータリークラブ 直前会長)
「100歳時代の健康」

本日は、卓話にお招きいただき、有難うございました。私、直前会長ということで参って、この立派な奈良ホテルに泊まることができましたし、また、これまでも奈良大宮ロータリークラブの方と一緒に大峰山に登らせて頂いたりもしております。大変に有難うございます。それから、この前の式典の時は、私が骨を折りまして出席できず、西川会長が代わりにご挨拶させて頂いたと思います。そういうことで、骨の折れた人間が健康の話をするということで、なかなか厳しいところがございます。これは前回に大峰山頂で撮った写真です。2008年ですから、7年くらい前です。大変にお世話になりました。怖い崖のことが忘れられないです。

さて、我が国において、100歳以上の人は、昭和38年、私がちょうど医者になったころには、153人で、それから7、8年経って310人。このころ100歳まで生きるなんて思いもよらなかったのが、平成2年の時には3,000人で、平成12年には13,000人で、今から10年前は25,000人で、この10年で58,000人になっています。隣の中国では、やはり5万人か6万人いまして、アメリカはですね、その3倍くらいの100歳の人があります。平均寿命が今までどうだったかという、イギリスでは1301年には24歳、それ



が1999年には77歳、フランスでは1741年には25歳、1999年には78歳、我が国では、1776年には32歳で、今は81歳です。全世界では、24歳が66歳になったということです。人間の命は何歳まで生きられるか。大体120歳くらいまでは可能ということです。そして、平均寿命は、男が80歳、女が86歳で、人に頼らなくて生活できる年齢である健康年齢は、男が70歳、女が73歳で、この差は、男性が10年、女性が13年近くあります。この間、人の世話にならないといけない。この間に費用がかかるので、安倍首相は、このところを縮めろ、縮めろとおっしゃって、老人は健康にしておくように、国のお金を使わないように、ということなのです。しかし、アメリカの老人医学会の会長さんであるボルツ博士が、1996年に「100歳まで生きる生き方」という本を書きましたが、この方によりますと、青春時代、22歳くらいまでは教育、22歳くらいから60歳くらいまでは皆さんのように情熱に燃えて仕事をする年代、それから後は余生で老年で白秋ということになっています。そして、少年時代は玄冬です。相撲の黒房、青房、赤房、白房のように、これで一生が別れていまして、私は小児科医なのでここを非常に最前にするのですが、玄界灘の「玄」ですね、玄人の「玄」、ここは、黒は黒でも紫に近い黒で、一番高貴な年代が、私が専門とする小児科の人達の時代である。皆さんはこちらの方ですから、白々しいかどうかは知りませんが。しかし、これからの一生は、一生仕事をしなさい、一生勉強しなさい、若者も楽しみなさいということ。ボルツ博士は昔からおっしゃっていたわけです。では、実際はどうかというと、男性医師は、卒業して24、5歳から働きまして、大体35歳、40歳ぐらいから開業しまして、大体80歳ぐらいまで仕事をするということになっています。これは大体10年くらい前のことで、今はもっと働くと思うのです。今、医学校の大学教授を辞めても後の職がないので、皆さん一所懸命に定年後に働く場所を探します。定年は65歳くらいです。医者にアンケートしましたら、働くために必要なのは体力と能力ということでした。勉強、それから体力が大事だと。私なんか、定年後に働きたいという時に、福岡弁で言いますと、「お前は免許持とうけん、雇ってもよかばってん、体は大丈夫か。」と、こういうふうなことを言うわけですね。失礼と言いますか、何と言いますか。そして、100歳の人はどうのような状態かと言いますと、慶応大学医学部老齢内科の調査によると、身体面では、みんな大体痩せ気味である。通院中の病気を持っている人は、男4割、女も4割。寝たきりになるような転倒を起こしたのは、男3割、女5割。聴力が正常な人は、男2割、女1割。視力が正常な人は、男3割、女2割。ということで、皆さん、聴力と視力をいかに若々しく保つかが問題であります。そして、1日3回、100歳の方は何でも食べられる。肉も2日に1回食べる人が9割。運動の習慣、散歩などされる方が、男6割、女4割。精神面では、生きがい、趣味、希望があるのが、男5割、女3割。社会面では、家族と一緒に住んでいるのが、男6割、女6割。人に意思を表示できる人が、男6割、女4割ということです。そして、やはり家族と一緒に住んだ方がいいのではないかと、ということなのです。次に、100歳まで生きる方法。これは私が考えたことではなくてボルツ博士が言っていることですから安心して聞いていただいているのですが、身体面、精神面、社会面が必要であると、さらに経済面が必要であると。まず身体面では、食事バランス、運動しなさい、睡眠しなさい、栄養と運動と睡眠ですね、これは絶対必要です。寝らんで働くなんて、そんなことはしないように。お願いします。あとは、精神的には、仕事なんかの生きがいが必要であると。あと、性が大切ということで。社会面では、社会に参加していることが大事で、引退はすなわち孤独につながりますよ、と。それから経済面では、年取ってくると個人間の経済格差が若いときよりも大きく開いて来るのです。開いてきて、下の方にならないようにしておかないといけないというふうに、私は自分で自分のことを言っているわけです。次は死亡原因ですが、やはり40代、50代、60代、70代、80代で第1位は悪性新生物、ガンです。第2位が心臓疾患と脳血管疾患で、これは血管が詰まったり破れたりするもの。あとは自殺、不慮の事故。従って、皆さんも私も、悪性新生物に用心しないとダメです。どういう悪性新生物があるかと言いますと、1950年から2012年にかけて、男は、肺がんが急激に増えています。胃がんはピロリ菌の研究とかで減っています。大腸がんが増えています。これは肉食によると言われていますが、本当はタバコも関係あります。肝臓は、肝臓の研究が実っています。あとは、すい臓がん、前立腺がん。女性も肺がんが増えている、胃がんが減っていますが、やはりタバコがいけない。タバコは万病の元。もう皆さんの中でタバコを吸っている人は少ないとは思いますが、「俺は大丈夫」と思って吸っている人がいると思うので言いますが、吸っていると70歳になったころに肺がんが出てきます。周りを見てみると、平均年齢80歳まで達することはかなり難しい。70歳、75歳になってくると、肺臓の色々な疾患が出てきます。ガンにならないためにはどうするか。喫煙のほかには、肥満や糖尿病を避ける。糖尿病があるとガンになりやすいです。1.3倍です。毎日運動しなさい。エネルギー密度の高いファストフード、ハンバーガーとかああいうのは、少し食べたらエネルギーが多いですから、そういうのは食べない。それから毎日400グラム以上の野菜とか精製度の低い穀類、コメですね、あとは豆類を食べなさい、と。400グラムというところかなりあるみたいで、計ったことはないで

すが、ジュースにでもして飲まないとなかなか入らないです。それから牛肉・豚肉・加工した肉の摂取を控えなさい、止めなさい、と。私は伊万里の出身で、伊万里牛がうちの故郷の産業なので、「肉を食べるな」とは絶対に言わないようにしていますが、控えた方が良さそうです。塩分を取ると、動脈硬化も起こりますが、ガンにもなりやすいです。アルコールは、男は1日日本酒一合、「僕はそんなの守り切らん。」とか言う高校の同級生もいますが。女性はその半分。食事サプリメントは、新聞に色々広告していますが、ガンの予防には薦められない、と。そして、ガンを防ぐ色々な食べ物が言われています。橙色のプロビタミン、ニンジン、かぼちゃ。僕の知っている女医さんが、顔が橙色になって、若々しくツヤツヤになられたので、聞いてみたら、毎日ニンジンを飲んでるのです。さすがだなあと思って感心しました。黄色はルテインでトウモロコシ、ゴールドキウイ。黒はカテキンで緑茶。白色はキャベツ。ワサビはピロリ菌で、殺菌して胃がん。干しシイタケは、大分の名産ですが。このようなものがガンを防ぐと。今のところ、このように言われています。いつまで言われるのかは分かりませんが、大体、真実はひっくり返ることが多いですから。「男が20歳若返る食べ方」、この新谷先生とおっしゃる方、福岡県の出身でニューヨーク大学の教授をしていらっしゃる。いつまでも若い方と老け込んでいる人はどこが違うか。腸内細菌叢が違うのです、と。こういうことで、腸内細菌叢を良く保つには、うちのクラブの会員にはヤクルトの社長もいますから、ヤクルトも良いのですが、タンパク質、魚、大豆が良い。鳥は△、肉は×だと、こうおっしゃる。動物性の食品は、大体、ステーキでも100グラムくらいでちょうどいいと。ちょっと小さいですけども。脂肪は、油は、新しいもの、ごま油やオリーブ油がよろしいと。近頃はココナツ油も良いと言われているみたいですが。何度も揚げた油とか、揚げて時間が経ったもの、唐揚げが安く沢山売られていますが、そんなのはダメということです。それから、100歳まで介護が要らない4つの習慣です。50歳、60歳からでも遅くないとおっしゃっていますから、皆さん、遅くないですから。早くやればやるほど元気な100歳に近づく食べ物は、ニンジン。何も朝鮮ニンジンでなくても、ニンジンであれば良いわけです。ごぼう、生姜、ニンニク。私は、毎日、生姜をずっと食べていますけれども、蜂蜜に漬けてあるのを食べるのですが、家内が「たくさん食べるな。」と言います。玉ねぎ、らっきょう。こういうのが良いと言われています。それから、体温を上げると健康になるということです。この齋藤先生とおっしゃる方も、アメリカで活躍していらっしゃる、米国のアンチエイジング専門医ですけれども、体温が1度下がると免疫力が30パーセント低下します、老化が早められます、ガンになりやすい、血液がドロドロになる。皆さん、自分の体温を、朝起きた時とか、夜寝る前とか、普通のときに計ったことがありますか？僕も計ったら、35度何分だったのです。“わあー、低体温や”と思ってですね、それからは体温を上げるように努力していますが、努力して上がるかどうかは分かりません。体温を上げるには、スロー筋トレ、風呂は41℃、食事は日本食が良いと言われています。そういうことで、スロー筋トレ。年寄りには、早い運動をしてもダメなのです。スローが何よりなのです。何でスローかといいますが、関節を痛めないのです。関節を痛めないで、筋肉だけを鍛える。うちのクラブに整形外科の会員がいます、僕の友達ですが、「なんでや」と聞きますと、「ゆっくりしないと関節がやられる。」と。スロースクワット。ゆっくりする。スロー足挙げ。足をゆっくりと挙げて10秒止まるとか、毎日、するのです、バランス良く。それからスロー腕立て。腕立てをして上半身の筋肉を鍛えると、脳の血流も良くなります。結局、気力は筋力。筋力が弱くて気力が湧くはずがない。こちらは普通の正常な足、こちらは委縮した痩せた足のレントゲン写真です。僕は、地下鉄で通ってしまして、エスカレーターで上るとき、女性の足を毎日見るのですが、昔はいらん考えで見えていましたが、最近は拝むような気持ちで見えています。1カ月とか寝込みますと足はひどく委縮しますが、寝て起きて運動したら元に戻るやろうと思っていたら、それがもう大変なのです。一度委縮したら戻すのが大変とおくことが大切です。これは、うちのクラブでも、運動をどうしたらいいかというのを、NHKの本も書いていらっしゃる福岡大学の田中教授という方に来て頂きまして、健康の話をして頂きました。ウォーキングです。歩幅70センチ。両腕を大きく振って歩きなさい、と。私は大体50センチくらいです。皆さんも計ってみると良いです。ポイントは、歩幅を広くして、踵で着地することです。僕はもう腰が曲がっているので、病院の中を歩くとき、“あいつ年取っているのに、いつまでも働いていやがって。”と思われぬように、出来るだけ踵から着けるようにしています。いかにも若いようなフリをして働かないと、いくら名誉院長で、前に理事長をしていても危ないのが今の世の中ですから、踵を着くようにして、あたかも若いかのごとくやっています。そして、スロージョギングです。何でもスローです。歩く速度、ニコニコペースと田中教授はおっしゃっています。腕も大きく振らない。小刻みで。初心者は4km/h～5km/h、歩く速さ。70代も4km/h～5km/h。20代は7km/h～8km/h位の、楽しく若い女性とお話ができるくらいの速さで。次に、老人の孤独と家族の大切さです。今、人口は減っているが所帯数は増えています。どうしてかということ、一人暮らしとか二人暮らしで、家族の人数が少ないのに所帯数だけが増えています。大体、50歳で未婚の男の人は20パーセントくら

いです。一人暮らしの原因は、40歳ぐらいは離別です、60歳ぐらいからは死別が多いです。そういうことで、一人暮らしになります。私も二人暮らしですから、どちらかが死んだら、一人です。次に、高齢者の心身症。私も国立病院の院長をしていた頃は、院長車に乗って行っていたのですが、今は電車で通っていきまして、そこで院長車を使わないのに悲哀を感じたらいけない。社会的地位は喪失しても、悲哀を感じない。収入が減っても。体力が減っても。友達と別れても。年を取ってくると、糖尿病のほかに骨折、糖尿病のほかに高血圧、糖尿病+何々で、沢山の病気を持つのです。それに心の不安定があると、うつになるのです。そういうところを用心しておかないといけません。家族が大切です。情緒的なサポートが得られるのです。友達のタクシーの運転手が言っていました、タクシーの運転手さんで「おれは一生の分のお金を稼いだから」と言って仕事を辞めて一人で暮らしていた人に2年ぶりぐらいに会ったら、ひどく老けてしもうとったそうです。家族とすれば、病気の早期受診、早期治療をしやすい。病気からの回復も、妻が見舞いに来ればちょっと早くなるかもしれない。二人で暮らしたら少し節約もできて、経済的安定が得られやすい。孤独感が少ない。昔から、独身というのは短命なのです。本当に日本が今から寿命が伸びるのかな、と疑問に思っています。それと、最近、みんな結婚ができない。けれども、沖縄では子供が増えているのです。日本は人口が少なくなっていますが、沖縄は増えていきまして、それは何でかというのが書いてありまして、それは、家族ぐるみで嫁さんとか婿さんを世話するからだそうです。だから、皆さんも、息子や娘が何と言おうと、世話をした方がいいのです、本当かどうかは分かりませんが。求められる生涯学習。35歳を100としますと、勉強していると年に0.5パーセントずつ減る。しかし、勉強していないと2パーセントずつ減って、大体、70パーセントくらい下がってしまうと死亡に近付くのです。そういうことで、早寝、早起き、朝ご飯と厚生労働省は言っています。僕は、昔、厚生労働省から雇われている院長でしたから、厚生労働省をありがたく思っています。その厚生労働省が言う中でも、早起きが大切です。皆さん、夜遅くまでお酒を飲んでもいいですが、早起きして下さい。僕は、子供にも、遅く寝てもいいから早く起きなさい、と。この中では早起が一番大切です。一日30分早く起きるのを続けなさい。「朝30分サラリーマンの人生成功術」。朝30分、パワー、集中力が最大限に発揮できる時間。知的生き方文庫です。それは有名で、自分磨き、夢実現、勉強、フィットネス、仕事、何でもいいです。このように朝30分。勉強は習慣作りです。ぱっと勉強する習慣を身に付けるのです。先程は足の話をしました。脳の前頭葉、頭の前の方にある前頭葉が意欲の中核なのです。10代のときに一番伸びるのです。「ニューヨークで勉強したい。」とか、今、アメリカに行きたがる人がたくさんいますが、そういうふうには、10代が一番夢を持ちやすく、計ってみると前頭葉が一番伸びる時期なのです。憧れて学ぶ。憧れさせることが何よりも大切で、人間というのは、希望と夢と憧れ、あるいは祈りによって生きていくのです。ご飯を食べて生きていきますけれども、やはり、希望と夢と憧れ、あるいは祈り、これらがあってこそ生きていくことができる。結局、老化は前頭葉と足からなのです。前頭葉は、10代の時に伸びやすいけれども、一番脆いのも前頭葉です。加齢とか、意欲が喪失すると、委縮する、縮んでいきやすいのです。そういうことで、老化は前頭葉と足から、上と下から攻めてきますから、上と下から攻められないようにしないとイケないわけですね。何と云っても、情熱が大切。これは、太宰府ロータリークラブの諸岡君が撮った、本というテーマで俳句とかを募集しているときに、本というので二宮金次郎を今更持ち出して、そこが古い人間かもしれませんが、本を読むということは昔から大切なことで、読書は認知症を防ぐ。アメリカの調査では、本を読む人、人とおしゃべりをする人、テレビを見る人と女性を分けましたら、テレビを見ている人が最初にボケる。読書が大切だというふうには言っています。子供のコミュニケーション。最近では、子供は、就職のときに、コミュニケーション力が大切と言われてきて、それは、やはり、本を読むことによって鍛えられるわけですね。大学もそういうふうになっています。「男は死ぬまで働きなさい。」。そうかと。現役貫徹主義のすすめ。世代を問わず、体を動かし、頭を使い続けてこそ、充実の人生なのだ。ベストセラー、男の品格の著者が説く、そういうことです。そのためには、仕事好きでないとイケない。ぼっくり死ぬためにはどうであるか。長生きを心掛ける。古脳を鍛える。古脳というのは本能です。下半身を鍛える。本能を鍛えて下半身も鍛えたら、どうなるのか分かりませんが。食事のバランス。疲労を監視する。頑張らない。100歳の山頂は絶景である。青い山(あ・お・い・や・ま)で行きましょう。皆さんよく御存じだと思いますが、あせらず、おこらず、いばらず、やけくそにならず、(自分に)まけず。人生は3度童謡を歌うのです。幼少のときはお母さんと。中年のときは、夢破れたり、倒産したり、左遷されたときに童謡を歌う。うちの親父もよく歌っていたように思います。老年期になったら、老人施設で歌います。結局、夢破れても山河が残るし、夢破れても草木深し。みなさんが建てた会社とか家がいつになったら草木になるのか知りませんが、いずれにしても、頑張って生きていくこと、頑張ったらいけないそうですが、そういうことが今日のお話です。ありがとうございました。

- 太宰府RC (牧田様・岡本様・川添様・福田様) 本日はお世話になります。
 福本良平 君 太宰府ロータリークラブの皆様、ようこそお越し下さいました。
 黒川様 卓話よろしくお願い致します。
 高辻良成 君 太宰府ロータリークラブの皆様、ようこそお越し下さいました。
 黒川様、卓話楽しみにしています。
 北河原公敬君 I：太宰府ロータリークラブの皆様ようこそご来場下さいました。心より歓迎申し上げます。II：奈良日米協会の7月発足を目標に現在チャーター会員を募集しております。当協会は米国大使(ケネディ大使)を名誉会長とし、奈良県と米国を代表する日米交流団体です。日米交流に関心をお持ちの方、是非ご入会をお待ちしております。お問い合わせは北河原まで。本日所用があり途中退席致しますことお許し下さい。
 北神徳明 君 太宰府ロータリークラブの皆さん、本日は遠方のところ交換卓話例会に御出席いただき本当にありがとうございます。又、黒川さんには「100歳時代の健康」という今、私達が本当に学びたいお話しを頂ける事に、大変楽しみにしております。
 麴谷 漣 君 太宰府からようこそお越し下さいました。黒川先生、川添さん、福田さん、久しぶりです。
 小西敏文 君 太宰府ロータリークラブの皆様、お久しぶりです。黒川様 卓話よろしくお願い致します
 植倉一正 君 太宰府RCの皆さん、ようこそお越し下さいました。
 富川 悟 君 太宰府ロータリークラブのみなさんの来訪を歓迎して ようこそいらっしゃいました。
 有井邦夫 君 すばらしい御花に感謝致します。夫婦仲良くなりました。
 森下泰行 君 結婚記念日にきれいなお花をいただき、ありがとうございました。
 梅谷裕規 君 昨日、二月二十三日 浩宮(ひろのみや)様五十五才 そして わたくし 還暦の誕生日を迎えさせていただきました。先輩の皆様 シニアの新入りをよろしくお願ひします。後輩の皆様 これから労わっていただくようお願ひします。
 橋本和典 君 ニコニコ協力
 弓場裕史 君 ニコニコ協力

例会変更のお知らせ

3 月

■生駒ロータリークラブ ■

・3月18日(水)・・・職場(ホンダ鈴鹿工場) 見学移動例会の為、変更。

場所：なばなの里

※ビジター受付は、行いません。

■奈良東ロータリークラブ■

・3月4日(水)・・・3月1日(日)社会奉仕事業 「小学生マラソン大会」に変更。

※ビジター受付：3月4日(水) 17:30-18:00までホテル日航奈良 3Fにて行います。

■五條ロータリークラブ■

・3月25日(水)・・・3月29日(日)ロータリーデーに変更。
 14:00～ 五條市民会館

※ビジター受付：3月25日(水) 12:00-12:30南都銀行 五條支店にて行います。

次週の例会

平成27年3月10日(火)

卓話 紫州流日本明吟会 総本部 副会長 藤本紫滔 様
 演題 「詩吟と共に」