

# HASHIMA ROTARY

Weekly Report No. 2,27,5

2020-21 年度 会長方針

「感謝される人になるよりも、  
感謝することを忘れない人である事」

会長 野中 学 / 幹事 西松 永根 / 会報委員長 立川 靖



事務所：〒501-6255 羽島市福寿町浅平 3-106 TEL (058) 392-2888 FAX (058) 391-2260  
例会日：毎週火曜日 12:30~13:30 例会場：西松亭 E-mail hashimar@ccn3.aitai.ne.jp

## 本日のプログラム

第 2538 回 2021 年 6 月 22 日 (火)

『最終例会』

「一年を振り返って」 会長 野中 学

\*バッジ交換【会長・副幹事・幹事】

## 次回例会のご案内

第 2539 回 2021 年 7 月 6 日 (火)

『ガバナー補佐訪問・第 1 回例会』 入会式

岐阜西濃グループ ガバナー補佐 後藤 博美 様

「会長就任挨拶」2021-22 年度会長 堀 雅利

◎例会後、第 2 回クラブ協議会

## ●前回例会の記録

第 2537 回 2021 年 6 月 15 日 (火)

『プログラム卓話』

「健康寿命について」

兼松 秋生会員

## ●会長の時間



会長 野中 学

皆様、こんにちは!!

先日、朝 10 時頃に電車に乗っていた時、5 歳くらいと 3 歳くらいの子供が走りまわっていました。電車は混んでいませんでしたがお年寄りも居たので危ないなあと思ってふと座席を見ると、未だ 20 代かと思われる若い父親

がいる事に気が付いたのですが、走り回る子供には見向きもせず、ボツ〜と外を眺めていたんです。皆さん、私の話を聞いてどう感じましたか?

私は注意をしない父親に少し不快感を覚えました。皆さんがもしこの場に立ち会った時、どうされますでしょうか?

私もお年寄りにも危ないし、子供が怪我をしてもいけないと思い、その父親に「お子さんに危ないから注意して下さい!」と言ったところ、その父親はびっくりした顔をしてすみませんと誤り私にこう言いました。「たった今病院で妻が亡くなり、これからどうして行ったら良いのか分からなくなって...」と

その言葉を聞くまでは、最近の若い父親は子供に注意も出来ないだらしないやつばかりだと思っていましたが、先入観で物事を判断していた自分を反省しました。

気の毒なご主人を励ます言葉すら浮かばなかったです。

物事は見る角度を変えると違って見えるというお話でしたが、どんな出来事にも自分の感覚や思考で一方通行の考え方だけでなく、柔軟性を持ちたいと思いました。

## ●卓話「健康寿命について」

兼松 秋生会員



### 平均寿命とは

◎平均寿命とは、0 歳時点で何歳まで生きられるかを統計から予測した「平均余命」のこと。

◎誕生してからなくなるまでの期間の平均。

◎わかりやすくいえば、特定の人が生きられるおおよその年齢となります。

\*その年に亡くなった人の平均年齢と誤解されがちである。

### 健康寿命

「健康寿命」という言葉が生まれたのは 2000 年で、世界保健機関 (WHO) が提唱。

「寿命」という言葉は息を引き取るまでの期間を指す言葉。

例え寿命が長くても、実際は寝たきりや、認知症になったりと健康でない期間も含まれていました。そこで WHO は、人生において健康な期間をどれだけ伸ばせるかを考えるようにシフトしました。

「健康寿命の定義」としては、健康上のトラブルによって日常生活が制限されずに暮らせる期間。



## 健康寿命への取り組み

- これからの日本では、少子高齢化社会が加速していく中で健康寿命を延ばし、高齢者がより健康で自活した生活を長く送れる社会が求められています。
- そのため厚生労働省は「健康寿命の延伸」を掲げました。
- 厚生労働省は2000年、「健康日本21」で健康寿命の延伸を目標に掲げ、その後2019年には、2040年までに男女とも健康寿命を3年以上延伸し、75歳以上となる目標を定めました。

## 国の健康寿命延伸プランとは？

### 1. 次世代を含めた全ての人の健やかな生活習慣形成

これは、子育て世代や女性の健康づくりなど、高齢者のみならず次世代の人も対象にしたプラン。

食環境づくりや、子育て世代包括支援センター設置促進などが盛り込まれています。

### 2. 疾病予防、重症化予防

健診受診の奨励。生活保護者への健康管理支援事業、歯周病の強化など、健康面や病気の予防に着目した計画になっています。

### 3. 介護予防、フレイル予防、認知症予防

高齢者を対象に、「通いの場」の更なる拡充や、保健事業と介護予防の一体的な実施などをしていく計画。厚労省が特に重視しているのが「通いの場」の拡充。

高齢者が気軽に運動や社会参加出来るような場の充実化を目標としています。

\*フレイル：「健康」と「要介護」の中間の状態をいう

## 健康長寿の秘訣

### 1. 適度な運動

生活習慣病予防には、男性で9000歩、女性で8000歩が目安。例えば、いつものエレベーター移動を階段にしてみるなど、普段の生活パターンを変えてみる。

また、苦しくならない程度にスピードを上げて早歩きをしてみる。

### 2. 適度な食生活

日本人は1日平均約280gの野菜を摂っている。しかし、生活習慣病予防のためには1日当たり350gの野菜が必要。

例えば、トマトなら半個、野菜炒めなら半皿分食べれば残りの70gを摂ることが出来る。生野菜が苦手ならスープなどにする。

### 3. 禁煙

### 4. 社会参加

フレイル予防には社会参加が最も効果的であると言われている。社会参加は積極的な外出が必要。

特に高齢になると、外出のきっかけが少なくなるの

でロータリーをはじめとした社会活動を見つけ、社会とつながりを持つことが大切。

### 5. 歯の健康年齢に注意

「8020運動（80歳になっても20本以上自分の歯を保とう）」があります。

20本以上自分の歯があれば、食生活に不自由しないと言われているため。

### 6. 働き続けることが健康長寿につながる。

社会参加といっても人それぞれ。

それが苦手な人は、自分なりの仕事を見つけ、無理のない範囲働いて健やかな生活を目指す。

### 7. 健康寿命への関心度合い

心身共に自立し、健康的に生活するには日々の意識的なセルフケアが必要不可欠です。運動・食生活・禁煙などに具体的な目標をたてて行動することが大切。

## 委員会報告

### 出席委員会

- 本日の出席率  
出席規定会員数 28名中 21名 75.00%
- 6月1日の補填出席率  
出席規定会員数 27名中 22名 81.48%

### ニコニコBOX委員会

#### ◎ニコニコBOX

- ◆野中 学君 西松 永根君 加藤 宗雄君
- 安藤 賢治君 佐溝 勝樹君 加藤 大輔君
- 横山 方彦君 林 良典君 松田 和彦君
- 岩田 勝美君 森 輝廣君 柳原 望成君
- 小椋由美子さん 平松 暁仁君 青木平七郎君
- 荒木 義男君 兼松 秋生君 立川 靖君
- 山下 正弘君 堀 雅利君 木寺 祐樹君

第2537回プログラム卓話です。

兼松先生の健康と医療に関する卓話です。自分の体と一緒に聞き入りましょう。

#### ◎仕合せ貯金

- 森 輝廣君 堀 雅利君

## 幹事報告（第2537回）

- 本日例会後に臨時理事役員会を開催。
- 次回例会は6月22日（火）『最終例会』  
「一年を振り返って」野中会長卓話。
  - ・新旧会長、副会長、幹事のバッジ交換
- 7月のメイクアップ一覧は近日中にHPに掲載。
- 回覧内容
  - ①国際青少年交換
  - 2022-23年度夏期派遣学生募集について
  - ②駒米山記念奨学会より『ハイライトよねやま』
  - ③ロータリー日本100年史について