



本日は 第2964回 例会
プログラム
新入会員卓話
No.2784 2月4日(木)

次週以降の予定

2月11日(木) 休会
2月18日(木) 対象者により添って
2月25日(木) ゲスト卓話

第2963回 例会報告

2016年 1月28日(木)

会長挨拶・報告



皆様こんにちは！今日は何を話そうか考えていましたら、昨日、零戦が飛んだと言う話を聞いて零戦の話をしたと思います。昨日飛んだのは、22型だと思えます。何故零戦と言うかとうとうとゼ口式戦闘機だからです。一式戦闘機は隼で、二式戦闘機は鍾、三式戦闘機は飛燕で四式戦闘機は疾風です。五式戦闘機もありますが、紫電なのか紫電改なのか飛燕に空冷エンジンを付けたキ100なのか良く分かりません。四式戦闘機疾風は2000馬力あり、P51ムスタングとアメリカで性能テストしたのですが、P51は、1500馬力しかなく、断然疾風の方が性能がよかったということです。おまけに、疾風は最高速度660km/時で、それまで最高速度を出した戦闘機は、イギリスのスピットファイヤーでした。スピットファイヤーは、650km/時でした。日本帝国海軍仕様書を見ますと、ゼ口戦は650km/時でしたがその後源田実大佐によって900km/時まで性能を上げよという命令が下ったのですが、せいぜい580km/時しか出ませんでした。と言うのは、後で分かったことですが、フラッターングといってエンジンの振動数と翼の振動数が共鳴して振幅が増幅し空中分解するという現象が起きてテストパイロットが何人も死にました。天才堀越二郎先生もこの事に対して随分悩んだようです。

【会長報告】

- ① 五十嵐達明会員が1月15日から2月1日まで砂川市立病院に入院されています。病名は腎臓がんです。2月1日に退院するということで、御見舞に行こうと思っています。
- ② 川口会員が先日北海道社会貢献賞（国際協力功労者）表彰を受賞されました。おめでとうございます。

幹事報告



- ① 芦別ロータリークラブより2月の例会プログラムが届いています。
- ② 下期会費納入通知を皆様に郵送しております。お忘れの方は今月末までに納めてくださいますようお願いいたします。
- ③ 来週2月2日に次年度第2回理事会、4日に今年度第14回定例理事会をそれぞれ開催いたします。出欠の回答をまだ出されていない方はお早めをお願いいたします。

委員会・同好会報告

親睦活動委員会 水原 勝之 副委員長

2月18日午後6時からスナックにて木曜フォーラムを開催いたします。多数のご参加をお願いします。

野球同好会 西田 浩二 主将

2月3日午後6時からマツオで野球同好会の新入会員歓迎会を開催いたします。多数のご参加をお願いします。

ゴルフ同好会 西村 恒則 会長

宮崎年度2回目のゴルフ大会は滝川、赤平、砂川、芦別の4クラブ対抗の大会となる予定です。現在準備を進めています。詳細が決まりましたら改めてお知らせします。

「我々中高年は如何にして健康寿命を伸ばすか」



ゴルフ同好会 西村 恒則 同好会会長

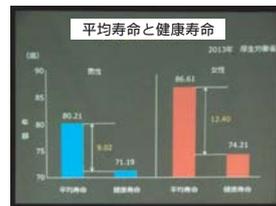
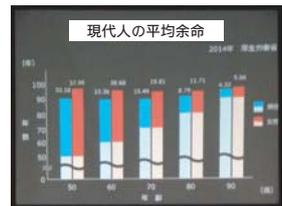
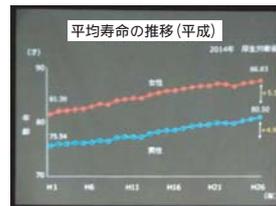
今日是我々中高年は如何にして健康寿命を伸ばすかというテーマでお話しをします。

最近平均寿命とか健康寿命という言葉をよく耳にします。平均寿命とは、0歳で生まれた赤ちゃんがあと何年生きるかということですが、0歳の赤ちゃんの平均余命が平均寿命ということになります。

我々が他人の手を借りずに、介護等を受けずに自立した生活ができるのがいつまでなのかというものが健康寿命といわれるものです。

日本は世界トップクラスの平均寿命の長い国です。とりわけ女性は世界一です。平成元年から平成26年までの男女の平均寿命の推移を見ると男女とも5歳延びています。女性は81歳から86歳へ、男性は75歳から80歳を超えるところまで来ています。我々はある程度の年数を生きてきましたので、平均余命というのは平均寿命よりも先にあります。たとえば現在50歳の方は男性ではあと32年ほど、女性では38年ほど生きるということになります。

問題は平均寿命まで元気に生きられるかということです。健康寿命と平均寿命の差がこれからの問題となります。2013年のデータで見ると男性は9年間、女性は12年間何らかの助けを受けながら生きることになります。この約10年間の差が短ければ短いほど周りの人からいい人生だったと評価してもらえることになるのではないのでしょうか。元気なままコロリと死ぬ、いわゆるピンピンコロリとなるようにするにはどうしたらよいかというのが今日のテーマです。



年をとると医療にお金がかかるようになります。データで見ると年齢が上がるにつれて入院費の割合が増加する傾向にあります。たとえば60歳の人間は年間35万円の医療費を負担しています。そのうちの約4割が入院費です。これが80歳になると年間90万の医療費のうち約半分が入院費ということになっています。

少子高齢化で保険医療制度の維持が危ぶまれています。厚労省は医療費を削るために入院患者を早めに退院させ、自宅に戻させようと考えています。ですが、元氣にならなければ自宅に戻れないわけですから、どうやって入院費を少なくするかということが問題です。65歳以上の高齢者と言われる人たちの中で、介護や支援を受ける人は平成17年では2500万人のうち400万人ちょっとでした。平成27年になると3300万人のうち612万人に増えています。

先週のプログラム

◇ゴルフ同好会担当例会◇

－会員卓話－

今後の傾向ですが、高齢者の数はそれほど増えません。ですが、介護や支援を受ける人の数は今後ますます増えていくであろうと予測されています。

現在日本では年間約100万人の赤ちゃんが生まれています。出生数は年々減っています。逆に1年間に亡くなる人の数は約127万人です。亡くなる人の数は逆に増えています。

つまり、日本の人口は今後ますます減少していくということです。では、日本人が亡くなる原因は何でしょうか。第1位はがん、第2位は心疾患、第3位は肺炎、第4位は脳血管障害となっています。このうち第3位の肺炎を除いた3つは、その人の生活習慣に由来すると言われていて、全体の約6割が生活習慣病と言われる病気で亡くなっています。そして生活習慣病にかかる医療費が全体の約3割を占めています。

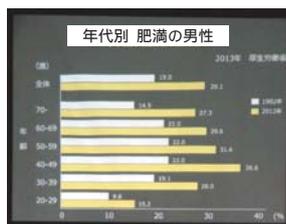
これから我々が元気に長生きしていくためには生活習慣病を予防することが必要ということになります。また、我が国の医療保険制度が崩壊しないようにするためにも我々が生活習慣病を予防することが必要と言えます。

年齢とともに健康に対する心構えが変わってきます。高齢になるにしたがって、健康に対する気遣いが増えているというのが傾向です。ただし、年をとって健康に気遣うようになっては遅いのです。30年前と現在の肥満の割合を見ると30年前は日本人全体の2割が肥満でしたが、現在ではこれが3割にまで増えています。そして、30歳代では既に日本人全体の平均と同じ程度の肥満の人が存在するわけですから、年齢を重ねてから健康に気遣うようになっては既に遅いということになるのです。本来であれば10代、20代のうちから健康に気を遣う必要があるのです。

肥満にはさまざまな定義があります。一番簡単なのはBMIというものです。体重(kg)を身長(m)で2回割って数値を出してこれを元に肥満度をみます。170cm、70kgの人であれば $70 \div 1.7 \div 1.7$ という計算式になります。18.5~25が標準とされていますが、厚生省は特に22が理想としています。では、本当に22がよいのでしょうか。メタボリックシンドロームとは、ウエスト(おへそ回り)が男性の場合85cm以上、女性では90cm以上であって、さらにその中で血圧、中性脂肪、血糖値の3つのうちの2つに異常があるものと定義づけられています。メタボリックシンドロームであると、今後生活習慣病にかかるリスクが高くなると言えます。

本当に痩せていると長生きするのでしょうか。厚生省のデータでBMIの数値ごとに40歳の平均余命をみると、実は18.5~25の標準よりも25~30の過体重の範囲に入っている人の方が長いのです。

では、長生きするからよいかと言われると必ずしもそうではありません。太っていればやはり病気になるリスクが高いので医療費がかかる傾向にあります。つまりお金はかかるが長生きできるということになります。アメリカではBMI24前後が一番長生きするという調査結果が出ています。ちなみにウエストは関係ないようです。また、BMI22~26の範囲に入っていれば無理に痩せる必要はないと言われています。



肥満度 (BMI)	男 (年)	女 (年)
やせ (BMI < 18.5)	34.54	41.79
普通体重 (18.5 ≤ BMI < 25.0)	39.94	47.97
過体重 (25.0 ≤ BMI < 30.0)	41.64	48.05
肥満 (30.0 ≤ BMI)	39.41	46.02

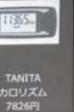
では、どうやって健康を維持するかというお話です。取り込むエネルギーと消費するエネルギーのお話をします。今日は特に消費するエネルギーのを中心にしたいと思います。我々は1日どのくらいのエネルギーをとる必要があるのかというのが推定エネルギー必要量です。これは何で決まるかというと基礎代謝量と身体活動レベルから決まります。

基礎代謝量というのはどの程度エネルギー消費をするかというものです。太っている人と痩せている人では基礎代謝量は違いますし、性別や年齢によっても違ってきます。基礎代謝量が違うと同じものを食べても基礎代謝量の小さい人が太るということになります。

活動生活レベルというのは普段どの程度体を動かすかというものです。レベルは1~3の3段階あります。我々は

レベル2~3だと思われます。レベル2で50歳以上の場合男性で2500ぐらい、女性だと2000弱が1日に必要なエネルギーということになっています。その日1日食べたもののカロリーを足して見ると必要なエネルギーを摂取したかどうか分かりますが、どのような食事がどの程度のカロリーがあるかということまでなかなか考えないと思います。たとえば今日の昼食の生ちらしは600キロカロリー程度だと思います。では、お酒のカロリーはどうでしょうか。実はお酒のカロリーはそれほど大きくありません。よくないのはお酒を飲むときにつまみを取り過ぎることです。

ここからは青柳幸利先生が推奨する運動のお話をします。青柳先生は自身の出身地である群馬県中之条町で15年にわたり住民ほぼ全員の健康調査をしました。そのデータから導き出されたのは1日8000歩歩き、中強度の運動を20分行うということでした。運動の強度はMETsという単位で表されます。中強度の運動はちょっとした仕事や早歩きです。これは年齢によっても違いますが、若い人の方が負荷のかかる運動をしなければならないということになります。ここでいう早歩きというのはちょっと会話ができるかできないかという速さでの歩き方です。この運動をするとさまざまな病気を予防することができると言われています。太りすぎの人は1万歩歩いたり、中強度の運動を30分程度してもよいでしょう。自分がした運動量を測りたい方は活動量計という機械を買ってみたいと思います。



では、1日のうちでいつ運動するのが効果的でしょうか。1日のうちで最も体温の上がる夕方の方がよいでしょう。この運動を少なくとも2か月は継続する必要があります。実は歩くことを意識していれば8000歩歩くことはそれほど大変ではありません。ですが、中強度の運動を20分行うというのはなかなか難しいことです。2km歩くと大体20分です。滝川でいうと市役所から滝川高校や文化センターや第1小学校までを往復すると大体2km歩くことができます。

実は歩くのによいのは「ノルディックウォーキング」です。皆さんもノルディックウォーキングを始めてみてはいかがでしょうか。



ニコニコBOX

川口 義弘会員

ある賞を頂いてしまって。

桜井 寿紀会員

18年目の結婚記念日です。有難うございます。

西村 恒則会員

担当例会で卓話をさせて頂いて。

会長/宮崎 英彰

幹事/渡辺 浩司

編集/クラブ会報委員会

電子メール info@rotary.gr.jp

ホームページ http://www.rotary.gr.jp/

例会日●毎週木曜日 PM0:30

例会場●ホテルスエヒロ

事務局●ホテルスエヒロ 7F

〒073-0032 滝川市明神町2丁目2-16

TEL (0125) 22-3344

FAX (0125) 24-2755



クラブ会報は再生紙を使用しています。