

CLUB NEWS

vol.
1238

2020・2021
MEETING

2020-2021年度国際ロータリーテーマ
ロータリーは機会の扉を開く

国際ロータリー第2800地区 第5ブロック
山形中央ロータリークラブ

新たな試練を機会に、ロータリアンとして創造力と柔軟性で乗り越えよう!

〒990-0031 山形市十日町1-1-26 歌懸稲荷神社社務所ビル2F TEL(023)632-7777 FAX(023)624-5200

例会 毎週火曜日12:30～13:30(但し第5週は18:30～) 会場 ホテルメトロポリタン山形

- | | | |
|-----------------|----------------|-------------------------|
| ■ 会長 小林 敏 郎 | ■ 職業奉仕 佐竹 純 一 | ■ 副 幹 事 佐藤 太 |
| ■ 会長エレクト 長橋 正 人 | ■ 社会奉仕 小泉 俊 哉 | ■ 会 計 深瀬 隆 志 |
| ■ 副 会 長 石山 徳 昭 | ■ 青少年奉仕 三浦 龍 夫 | ■ S A A 川合 勝 芳 |
| ■ 直前会長 伊藤 和 子 | ■ 国際奉仕 中川 清 美 | 国際ロータリー会長 ホルガー・クナウ(ドイツ) |
| ■ クラブ管理運営 長谷川 淳 | ■ 幹 事 玉ノ井 憲 史 | 第2800地区ガバナー 齋藤 榮助(米沢中央) |
| | | 第5ブロックガバナー補佐 北門 一忠(上山) |



ロータリーは機会の扉を開く

◆日時/2020.10.27 12:30 ◆例会場/ホテルメトロポリタン山形 ◆ソング/奉仕の理想

会長挨拶



みなさん、こんにちは。まずは最初に、本日のお客さまをご紹介します。山形経済同友会 副代表幹事 武田良和さんです。お忙しい中、お越し頂きまして大変ありがとうございます。卓話を楽しみにしておりますので、どうか

よろしくお願いいたします。また本日は偶然、山形西クラブよりお二人のロータリアンがメイクアップにお出で頂いております。医療法人皮膚科明石医院 理事長 伊藤義彦さんです。もう一方は、株式会社ジオテック 営業部長 芦野茂さんです。ようこそお出で頂きました。そして、今日から新会員が仲間入りしました。山形トヨペットの高橋恭治さんです。後ほど、改めてご紹介させていただきます。

先日18日の日曜日、「被爆ピアノ平和コンサート」が開催され、会員の皆様方、ご参加を頂きまして、本当にありがとうございました。

さて、10月は米山月間だけではなく、「地域社会の経済発展月間」でもあります。この内容について、国際ロータリーから資料が届いておりますので、その内容をご紹介します。現在、世界の人口75億人、そのうち雇用されているにもかかわらず1日にわずか1

ドル90セント(約200円)で暮らしている人の数は、世界で約8億人。また十分な食べ物がない人は、世界で9人に1人。この飢えに苦しむ人の60%が女性と少女であり、極度の貧困者の70%は、へき地に住み、生活の糧を農業に依存しているという実態とされています。ロータリーは、これらの貧困問題に持続可能な解決策をもたらすために活動しております。例えば、農村部の人たちが、家畜の購入、作物の植えつけ、持続可能な農業方法の研修のために融資を利用してもらい、自立への道につなげる支援を行ったりしています。その結果、ロータリーのプロジェクトを通じて指導や研修を受けた人びとは、地域社会での重要な人材となって住民への指導、新ビジネス立ち上げの支援、経営方法の指導を行っているという成果を上げていると記されておりました。前回ご紹介したベナンからの米山奨学生も、自国を始め西アフリカの開発により、貧困をなくすように多くの貢献をしたいと述べていた事と重なり、なる程と納得するばかりです。

今月から米山奨学会、財団寄付が始まっておりますが、どうか会員皆様のご理解を頂き、多くの方々にご寄付をお願い申し上げます。

今日もどうかよろしくお願いいたします。ご清聴ありがとうございました。

本日出席・修正出席

	会員総数	出席義務出席数	出席会員数	出席率
本日出席	38名	—	23名	—
修正出席				
他クラブでメイクアップされた会員				



ゲスト卓話

コロナ禍でこそ健康志向へシフトチェンジ ～地域活性化は健康元気な市民の力で！～

山形経済同友会 副代表幹事
株式会社ジョイン 代表取締役 武田 良和氏(山形西RC)

ただいまご紹介にあずかりました武田です。この度は大変貴重な機会を頂きましたこと心より感謝いたします。ただこのようなシチュエーションはあまり得意ではございませんので、どうぞあたたかい目で見守っていただけますようお願いいたします。

まずは、このコロナ禍の中にあり、皆様におかれまして大変ご苦勞なさっていらっしゃるものと存じます。山形経済同友会では、ウィズコロナまたポストコロナに向け、産業振興の具現化について議論を進めております。

さて、コロナと向き合って9か月、ウィズコロナという言葉も耳馴れてきた感があります。在宅ワークといった新たな働き方が一般化し、感染拡大エリアでは巣籠りでコロナ太りと言われる人が増えているようですが、一方ではその解消とウィルス感染予防の為にウォーキングやジムで汗を流す方々が一気に増えその関連業界はビジネスチャンスを迎えているという記事を目にしました。ここ山形でもそれを感じておりますが皆さまはいかがでしょうか…？実は私もその一人で、非常事態宣言が出た時あたりから毎朝30分から1時間のウォーキングをはじめて今でも継続しております。聞くところではウォーキングは心臓や血管にも負担なく脳梗塞などの血管系の疾患予防には最適な運動と言われております。ゴルフもカートを使わず歩けば健康的ですね。歩くというシンプルな運動が車社会の山形に住んでいると大切な運動かもしれません。そして、私は霞城公園や街中を歩いておりますがラジオ体操チームがひところより増えてきていたり、ご夫婦で会話をしながら楽しそうに歩いているシーンを見ると、健康がいかに大切かを考えることが多くなりました。

ここにいらっしゃる皆様は、健康元気で活力に溢れておられて先程から元気オーラを感じておりますが、このような時だからこそ、健康志向へのシフトがなぜ必要なのかを健康おたたく的にお話したいと思っております。多少一般論も入りますのでご容赦ください。

日本の高齢化は、諸外国に比べて超高齢化がハイス

ピードで進んでおり、医療費予算は膨らむ一方で日本の財政を圧迫する主要因となっております。5年ほど前に経済産業省のヘルスケア産業政策の勉強会に出席する機会がありまして、そのメインテーマが、「健康寿命を延ばし医療費を削減することが日本の財政改革の柱になる」という内容でした。医療費などには全く興味関心のない私でしたがその勉強会を境に一気にポリティカルな考えも醸成されたと思います。ここからちょっとだけ、一般論的なお話をさせていただきますが、例えば、2018年の日本国家予算は97兆7000億円。その内の42兆6000億円が医療費・社会保障費として保障費として計上されており、割合にすると43.6%にあたります。国家全体にかかる医療費は年々膨れ上がっており、この年は過去最高額が予算計上されることになりました。但し、この年が特別だったわけではなく…これから先はますます逼迫した状況になってくることが予測されています。ただ、このコロナ禍の影響で一兆円下がる見通しもあるようですが、一方では今後さらに一般疾病の重症化が進んでくるのではないかととも言われております。これまでの50年の日本の人口推移をみますと、例えば1960年と2015年を比較してみよう。1960年はグリーンが示す若年齢層割合が最も多く、オレンジ・赤が示す高齢者割合が極端に少ないのがお分かりいただけるかと思っております。1960年にはグリーンだった若年齢層が、2015年の人口推移では当然のことながらオレンジに移行しており、比例してその年代若年齢層が増加することはありませんでした。さらにこの先は、オレンジに移行してきた世代がいよいよ赤の後期高齢者ゾーンに入ります。この後期高齢者の爆発的な増加によって医療費が膨れ上がることは周知の事実であり、これからの50年の推移が、いかに深刻なものであるか一目瞭然です。さらに、2060年の予測が右手にあります。若年齢層の著しい減少はとどまらず…ここで2025年問題に対して加えておきますと、第一次ベビーブームによって誕生した子どもたち、つまり団塊の世代の合計特殊出生率

は当時4.0を超えていました。つまり、夫婦1組に対して平均4人以上の子どもを産み育てた計算になります。これにより、2025年には日本人口の5人に1人が75歳以上となり、3人に1人が65歳以上となるので、超高齢化社会に突入していきます。この超高齢社会へ突入こそが2025年問題と言われる由縁です。2025年には「団塊世代」と言われる約800万人が後期高齢者である75歳以上になるため、現在の社会保障財政が問題視されている中、税金で賄い切れない医療費や介護費などが急増する可能性が極めて高くなるであろうことがこの資料からも伝わってきます。2025年問題としても取りざされておりませんが、今後日本の高齢者のガン罹患率が50パーセントに近づいてくると恐ろしい見通しが出されています。全国の療養病床数は約32万床ですが、この予測ではガン患者の増加によって需要病床数の1.5倍もの罹患者が生じるといわれてます。医療が不可欠となる高齢者の増加が増加続く中、十分な医療の供給ができなくなる可能性が示唆されています。ただ、癌は治る病気なので、早期発見により治療期間を短くするそれが、早期に社会復帰に役立つことになるのです。また、65歳以上の認知症患者が5人に1人になるという予測に鑑みると今後の日本財政はさらに逼迫すこ明白です。政策的に子供を増やし人口構成好転させることは50年かかるといわれており、現実的ではありません。私自身もなく還暦を迎える年になり、いよいよ高齢者の仲間入りをするので、社会保障で言うところの支えられる側になわけです。この統計から推測すると、2030年には、私は1.3人の若者たちに支えられるという現実を想像しただけでも、申し訳ない気持ちになります。2050年には、高齢者ひとりをして一人で支える構図になってしまうのですね…では、将来的に高齢化社会の中で重荷にならない生き方とは何か、様々な選択肢はありますが、私は「健康寿命を延ばすこと」が、誰もが可能な社会貢献ではないかと思えます。また国家予算を意識すること自体が社会的な観点からみても、とてもポジティブな生き方に繋がると思えます。健康寿命とは、介護などを必要とせず、元気で自立した生活を送れる期間のことを指します。この期間を延ばすためには、常に健康を意識した生活習慣を送ることが大切だといわれています。現在男性の平均寿命は81歳、女性の平均寿命は87歳とされています。しかし、健康寿命の平均は男性が72歳、女性が75歳。そうして考えれば『健康な状態で過ごせない期間』が男性は9年、女性は12年程差し引かれるということになります。

健康な状態であってはじめて充実した人生が過ごせるといっても過言ではないと思います。まさか自分は…と思われる方も多いと思いますが、これは統計の話です。ちなみに、こちらのイラストでは日本の平均寿命の推移が描かれています。今から70年前の1950年は日本の平均寿命は60歳にも満たなかったようですね。それから50年でこんなに寿命が延びました！



話を戻して…ちょっとだけ深堀いたしますが、なぜ日本ではガンの罹患率が2人に1人の時代になってしまうか、また高齢者の5人に1人が認知症患者になってしまうのか…？まずは前者については、日本人の『食事に対する考え方』が大きく影響しているのではないかと思います。日本人の食材に対する安全性の意識は、欧米諸国、今では中国と比較しても低いと言わざるを得ないでしょう。

スローフードやナチュラルな食材を大切にする食文化はないがしろにされ、とにかく見た目と形重視に偏重してしまい、土に使用されている肥料や野菜などに散布されている農薬については無頓着になっています。それより問題なのが食品添加物の基準緩さです。欧米では規制されている発ガン性の高い添加物が広く使用されています。特に気を付けなければならないことは、日常的に食するものに含まれる添加物が体内に蓄積することで、直接的に人間の細胞にマイナスの影響を与え、免疫力の低下を招き、ガン細胞を増殖させることになってしまうという医学的根拠もあるようです。一方、無添加の調味料や、無えんせきの加工肉、無農薬野菜、平飼いの卵、グラスフェドバター、MCTオイルなどなど…ナチュラルな食材が普通にスーパーに並ぶようになってさらに驚くのは、その商品が先に売れているという現状に鑑みると、明らかに健康に対する意識も変わってきていることを実感します。

食育という言葉の語源について、このようにあります。食育とは、様々な経験を通じて、食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることである。2005年に成立し

た食育基本法においては、「生きる上での基本あって、知育、徳育及び体の基礎となるべきもの」と位置づけられている。単なる料理教育ではなく、食に対する心構えや栄養学、伝統的な食文化についての総合的な教育のことである。この言葉を造語した石塚さげんは、食品の与える影響に関する独自の説によって、子どもに食べさせる品の影響によって子どもの心身を養うとい意味で用いた。と記されています。

健康志向の食事を自分自身の為、また未来を創っていく子供たち・若者たちの「食育」に繋げることも大人の役割だと強く思います。それは、経営者としても働く社員たちに対して同じ責任があると思い、弊社は経済産業省認定の健康経営優良法人2020を取得しました。法人として専門トレーナーとの契約を行い、毎朝自社オリジナルのストレッチ体操を欠かさず行うことで、社員たちが健康な体を保つ為の意識を醸成し、自然に笑顔が溢れる朝を迎えられるようにすることも会社の責任だと思っております。

ちょっと手前味噌な話になりましたが、これだけは最後に…私の人間ドックの数値結果が年々良くなっており、知り合いのお医者さんには58歳にしてまるで赤ちゃんの肝臓ですね、と言われております！…私はお酒を飲むほうですが、奇跡的にこの数値を維持しております。その要因として考えられることは、やはり毎日の食

事と運動と精神的には超前向きな性格でないかと考えております。このようなコロナ禍においてもクヨクヨしてられない性分が、まるで赤ちゃんの肝臓の秘訣なのではないかと思えます。すみません。

まとめます。健康に生活するは、家族との語らいと泣き笑い、また認知症予防は様々なコミュニティで人と繋がるのが大切で、その中心に食事があるのだと思います。人間関係の希薄化でその機会を失っているとしたら、日本にとってはマイナスな状況です。日本人が大切にしてきた食文化、お母さんのお味噌汁は煮干の出汁から作っていたあのゆったりした時間と食を失わないよう継承していくこと。医療先進都市山形に住むものとして、予防医学を意識しながら健康志向で病院いらすの生活を送る人が増え、人間関係がより強く実感できる街になれば山形はもっと元気になって行くと思います。我々ロータリアンはその模範として健康元気でいなければならないと思います。

大変拙いお話で申し訳ございませんでした。皆様ご清聴ありがとうございました。



ニコニコ情報

伊藤和子・遠藤隆一・板垣喜代志・丹野秀樹・石山徳昭／山形トヨペット高橋様ご入会ありがとうございます。

小林敏郎／本日は多くのお客様において頂きありがとうございました。武田様、伊藤様、芦野様感謝

申し上げます。また、高橋恭治さん、これからよろしくお祈いします。

相川博昭／武田さん卓話有難うございました。私事ですが先週無事“かんれき”を迎える事ができました。感謝です!! 今後ともよろしくお祈いします。

新会員紹介

高橋恭治 会員

山形トヨペット
取締役 営業副本部長
新車販売及び修理・整備事業

