

■「健康寿命」に思う 副会長 高石 勝巳

今年二月に韓国・平昌(ピョンチャン)で開催された冬季オリンピック・パラリンピックは日本選手の活躍もあって大いに盛り上がり、私は何度も感動しました。

オリンピックは平和の祭典といわれ、南北朝鮮が統一旗をもって開会式に臨み、一部競技では合同チームとして相手と戦いました。これがきっかけとなったかのように、南北の融和、更には米朝トップ会談の開催の動きにまで発展しました。オリンピックの大きな成果です。

次の冬季オリンピックは4年後到北京で開催されます。調べてみると、私の平均余命は約15年です。あと何回、あの時のような感動を味わうことが出来るのでしょうか。

残り15年といってもこれはあくまで平均余命ですから個人個人にとって確実なものではありません。更に平均寿命と健康寿命との差は男性で約9年です。このままでは健康生活もあと5年余ということになってしまう…。これではあまり面白くありません。

誰もが健康な生活を続けたい、健康寿命を少しでも長くしたいと思っています。

健康の基本は適度な運動、快食、快眠と言われますが、私はもっと身近な健康法(?)を毎日実践しているのでご紹介します。即ち、風呂の入り方とお酒の飲み方です。

先ず風呂。私は風呂(勿論温泉も)が大好きで毎日の入浴は欠かせません。これにもルールがあって、あつ湯・ぬるま湯・長湯は厳禁。適温(38℃～40℃)で10分間首まで浸かる。こうすることで血液循環が良くなり、リラクゼーション効果もあって健康に良いということです。

反面、家庭内での医療事故が最も多いのも風呂で、特に冬場は寒暖差によるヒートショックに十分気をつけなければなりません。



次にお酒。酒は百薬の長と言われており、私はこれを信じてほぼ毎日飲んでます。今は若い時のように無茶飲みをすることもなくなり、医者から言われた通り「適量の酒」を「何か食べながら」嗜んでおります。ところがこの「適量」が実に難しく人それぞれです。

水戸に住む私の家の側に横山大観先生の生家跡があります。先生は明治元年(1868年)の生まれで昭和33年(1958)に90歳で没しました。長寿で大変な愛飲家としても知られており、自叙伝によると、「昔は二升位やったが、今は一升というところだろう。一升といっても一時にやるのではない。朝・昼・晩、三回に分けてやるのだから大したことはない」

…将に酒仙ですね。これも適量のうちですか? “そだね～!” “そかな～?”

まっ、それはそれとして、人それぞれの健康法でいつまでも健康寿命を保っていきましょう。

ところで今年は大観先生生誕150年、即ち明治150年に当たります。右の図は明治初期からの日本の人口推移と100年後までの予測を示しています。私たち一人ひとりの健康寿命の延伸も大切ですが、少子化によってもたらされる未来を皆様はどのように想像されるでしょうか。



■ トピックス:徳川幕府 第11代将軍「徳川 家斉(いえなり)」

国の特別名勝・特別史跡の浜離宮恩賜庭園で、都が復元を進めていた「鷹(たか)の御茶屋」が完成した。11代将軍・徳川家斉が1795年ごろに創建した園内5つの御茶屋の一つで、鷹狩りの際の休憩や迎賓に使われたが、太平洋戦争の空襲で焼失した。

復元された建物は74年の歳月を経て往時の姿をしのばせるもので、20日から一般公開される。【4/20 毎日新聞ニュース】



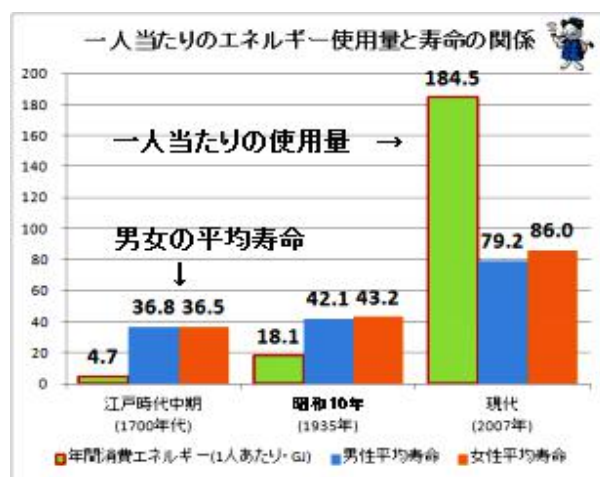
徳川幕府265年の中で、一番長く将軍の座にいたのが家斉で、在位期間は50年でした。この間に側室も含め16人の女性との間に男子26名、女子27名の子を儲けたと伝えられています。極端に少子化が進む現在では到底考えられないことです。

しかし、半数ほどの子は夭逝し、成人したのは残り半分ということで、当時の将軍家における医療レベルや栄養レベルをもってしても、厳しい子育て環境であったことが偲ばれます。

右の図は、江戸時代中期(1700年代)、昭和10年(1935年)、現代(2007年)の各時代ごとの日本人の平均寿命と一人あたりのエネルギー使用量を比較したものです。

寿命が延びた理由として、社会が安定してきたこと、科学技術の発展により、食糧増産・医療技術の進化などが挙げられるでしょう。

しかし、その技術を支えるには、膨大なエネルギーが必要で、一人あたりのエネルギー使用量をみると、現在飛躍的に伸びています。



生まれた子の半数が夭逝してしまう家斉の時代の平均寿命が36歳なんて…。それに加えて、昭和初期でも同じような環境だったのでしょか、考えさせられるところです。

【エネルギー使用量と寿命の項 引用:<http://www.jgnn.net/ls/2012/01/post-3707.html>】

■ 事務局から

1) シニアクラブ活動報告

- ・ 2月24日(土)神奈川支部主催、「日向薬師ハイキングと新酒利き酒会」
- ・ 3月14-15日(水・木)本部主催・15周年記念事業、「スパリゾート・ハワイアンズ旅行」
- ・ 3月24日(土)茨城支部主催、「むらさきの郷、野田市街あるき」
- ・ 4月 7日(土)東京支部・千葉支部共催、「江戸城探索」が、それぞれ開催されました。詳細はホームページに写真が載せられておりますのでご覧ください。

2) 今後の計画として、以下の企画を実施いたします。

- ・ 5月25日(金)に神奈川支部主催、「マリンシャトル乗船と横浜港湾施設巡り」
 - ・ 6月21~22日(木・金)本部主催、15周年記念事業「ゴルフ交流会」
 - ・ 7月にカラオケ大会、8月に浅草国際ジャズフェスティバルなど予定しています。
- 7月、8月の企画他、別の新たな企画も含め、決まり次第ご案内します。乞うご期待を！

3) シニアクラブホームページのサイトが移転しました。お気に入りに再登録してください。

【旧】 <http://www.jvc-senior.net/> ⇒ 【新】 <http://www.jvc-senior.com/>

事務局長 田代 周