

# SAKAI SENBOKU ROTARY CLUB



第2640地区

創立 1972年3月12日  
 例会日時 毎週木曜日 6:30 ~ 7:30 p.m.  
 例会場所 ビッグアイ  
 事務所  
 堺市茶山台1丁3番1号 パンジョ5F  
 Tel.: 072-292-6669 Fax: 072-292-6639  
 Eメール: senboku@ap.wakwak.com  
 ホームページ: http://park8.wakwak.com/~senboku/  
 会長 安枝 幸雄  
 幹事 岡田 守男  
 S A A 高橋 幸也  
 会報委員 藤原 義和 鶴之園兼隆  
 北西 厚男 花谷富二雄 岡本 弘子



2004~05年度RI会長  
 グレン E. エステス シニオ



## 堺泉北ロータリークラブ

週報 (Weekly Bulletin) 第1584回例会 2004.9.2 1366

### 本日のプログラム

例会場: ビックアイ

定例理事役員会議  
 国歌 君が代  
 R S 堺泉北ロータリークラブの歌  
 誕生日・結婚記念日のお祝い  
 会長の時間 安枝会長  
 幹事報告 岡田幹事  
 S A A 報告 高橋 S A A  
 出席報告 親睦委員会  
 ミニスピーチ 黒田会員

### 次回のプログラム

第1585回例会 (2004.9.9)

家族会 (京都・嵐山方面)

第1586回例会 (2004.9.16)

例会場: ビックアイ

R S それでこそロータリー  
 R M S からたちの花  
 創業記念日のお祝い  
 クラブレベルフォーラム  
 「ロータリー情報」 大平会員

### 先週の報告

第1583回例会 (2004.8.26)

例会場: ビックアイ

R S 奉仕の理想  
 R M S 夕焼け小焼け  
 会長の時間 安枝会長  
 委員会報告  
 米山奨学会委員会 中野委員長  
 幹事報告 岡田幹事  
 S A A 報告 高橋 S A A  
 出席報告 花谷委員  
 卓話 鍛冶会員

「少子高齢化から人口減少時代へ」

出席報告 (在籍者数27名)

例会日	出席	補填	出席免除	欠席	出席率
8月26日	19	2	6	0	90.47%
8月19日	21		4	2	91.30%
8月5日	21	2	1	3	88.46%
7月29日			IDM		100.00%

## お誕生日のお祝い

中 林 高久会員 9月10日  
平田多加秋会員 9月11日  
仲 村 成道会員 9月28日

## 結婚記念日のお祝い

高田 道則会員 9月28日

## 先週の報告

### 第1583回例会(2004.8.26)

#### 例会場：ビッグアイ

会長の時間

安枝会長



みなさんこんばんは。  
先日の日曜日夏の高校野球が終わりました。  
結果は皆さんもご存知のとおり駒大苫小牧が4度目の出場です。初めて優勝を飾りました。

相手は春夏連破を目指した愛媛の済美高校で13対10で破りました。北海道勢の全国制覇は春夏の大会を通じて初めての事です。深紅の優勝旗は津軽海峡を越え一気に北の大地に渡りました。三塁側の駒大苫小牧アルプスでは勝利の瞬間「道産子たちが新しい歴史を切り開いてくれた」と歓喜の渦が巻き起こったそうです。

北海道の優勝は31都道府県目で春夏優勝回数最多なのは大阪府で次いで愛知県の16回和歌山県、広島県の12回と続きます。東北6県と長野県を除く北信越4県など16県が優勝未経験だそうです。

甲子園といえば過去夏の甲子園の青森県地区予選で122対0という試合をしたことを覚えていますでしょうか。

1998年夏の甲子園、松阪大輔率いる横浜高校が優勝した年にこの出来事はおこりました。東奥義塾高等学校対深浦高等学校、当時マスコミも大きく報じました。東奥義塾が最後まで手を緩めなかった事、そして深浦が一度は試合放棄を考えたものの最後まで試合を続けたことを紹介しました。

負けた深浦が最後までやり遂げた理由は相手チームのスタンドからも大きな拍手と「がんばれ」という敵も見方もない応援と励ましがあつたからな

のです。そしてこの出来事が小学校の道徳の教材に使われていると知りました。ここで紹介いたします。

『122対0。これは野球の試合です。1998年7月、憧れの甲子園を目指して高校生たちの熱心な戦いが全国各地で行われていました。青森県大会の4日目東奥義塾高等学校対深浦高等学校の試合がはじまりました。チームをまとめてきた2名しかいない3年生の必死の訴えにみんなの気持ちもひとつになり、最後まで戦い抜くことになりました。試合は3時間47分続き、得点は122対0となりました。7回コールドゲームで終了し深浦は1本のヒットも打てませんでした。暑さと疲れを我慢しながら最後まで真剣に試合を続けた2つの高校の選手たちにスタンドからは惜しめない拍手が送られました。』

と教材には書かれています。「自分で決めたことを粘り強く最後までやり遂げる。」ということをお子たちに教える内容です。

「勝っているほうも負けているほうも一生懸命で両者の努力している姿勢に観客が拍手を送っている。今の子供は強いところが相手だと最初から試合をやらなかつたりするので勝敗を超えて取り組む姿勢の大切さがわかる。」と県教育委員会の担当者は説明しています。

そして3年生が卒業する日、淡々と型通りの卒業式が行われる中で参列者の心を揺さぶったのが生徒会長だった野球部の女子マネージャーの答辞でした。

手書きの原稿を手にして自分が今まで精一杯過ごしてきた高校生活を語り始めて、まもなく感極まって涙が込み上げ言葉にならなくなりました。そして最後に将来への決意を彼女はこう伝えました。「深浦の夕日のように、真っ赤に燃えた精神で、どんな波にでも打ち勝ってゆきます。」

彼らなりに死力を尽くして戦ったこの日の試合は両チームのメンバーにとってとても貴重な人生経験をしたといえるでしょう。

今日は122対0の歴史的試合をした、へっぼこ球児たちの泣き笑い試合が道徳の教科書になったというお話を紹介させていただきました。

以上で会長の時間を終わります。



## 委員会報告

## 各委員会

### 米山奨学会委員会

### 中野委員長

1. 財団法人ロータリー米山記念奨学会より、西本会員が米山功労者並びに当クラブが米山功労クラブとして表彰されました。おめでとうございます。



### 右より安枝会長・中野委員長・西本会員

2. 8月21日(土)泉大津市のテクスピア大阪において、クラブ米山記念奨学委員会会議に出席致しました。

米山部門カウンセラーの大丸パストガバナー、米山記念奨学委員会委員長の河合利晴氏らの有意義な話を聞かせて頂き、大変勉強になりました。

今年度も寄付金の目標額が各クラブ一人当たり、金20,000円となっておりますので、何卒宜しくお願い申し上げます。

## 幹事報告

## 岡田幹事

### 堺北西 RC の

・ 9月14日(火)の例会は、同日12:30~ カフェレストラン「もず野」に変更です

## SAA 報告

## 高橋 SAA

生田会員 欠席のお詫び  
鍛冶会員 本日卓話をさせていただきます。  
高橋会員 例会欠席のお詫び  
岡本会員 欠席のお詫び  
北西会員 高橋会員・藤原会員に感謝  
友愛基金 鍛冶会員・安枝会員

## 卓 話

## 鍛冶会員

「少子高齢化から人口減少時代へ」

第1回日本人の平均寿命、健康寿命と超高齢化に如何に対処するか

最近発表された2004年3月現在の日本の総人口は1億2682万人で、明治維新以来戦時を除いて一貫して増え続けて来た人口が来年2005年にピクとなり、以後100年間は今までに経験したことがない人口減少時代が到来します。

昨年の合計特殊出生率(女性一人が生涯に平均何人産むかの数値)が1.29となりました。この出生率が続くとすると、100年後には人口が3分の1となり、500年後には僅か13万人になります。少子高齢化、人口減少が加速され、医療、介護、年金など社会保障全体の見直しが急務となります。



問題が広範囲にわたりますので、本日は日本人の平均寿命と、要介護にならないよう、健康寿命をどうすれば延ばすことができるかについて話をします。

7月に発表された2003年の平均寿命は、男性が78.36歳、女性が85.33歳で過去最高を更新しました。女性は世界一ですが、男性は僅少差で3位でした。男女合わせると世界の最長寿国です。

日本人の平均寿命の変遷を歴史的にみると、8000年前の縄文時代は子供3人のうち2人までは7歳以下で亡くなっていました。生殖可能な年齢に達する人が非常に少なく、60歳以上生きる人は100人に1人程度でした。平均寿命は14.5歳でした。この状態が13世紀まで続き、14世紀の室町時代に15.2歳となりました。

江戸幕府の元禄時代に平均寿命が一時30歳になりましたが、その後江戸末期の戦乱で又短縮し、30歳を超えたのは、明治13年(1880年)です。

昭和の初めは45歳で、平均寿命が50歳になったのは昭和22年(1947年)で戦後です。欧米諸国では、1900年の初めに50歳を超えており、わが国は半世紀遅れていました。戦後50年で寿命を約30年延ばしました。

### 寿命が延びた要因は

- 1) 周産期死亡、乳幼児死亡が減少した。
- 2) 抗生物質などの新薬の開発により結核など感染症が激減した。
- 3) 医用電子機器、治療技術など医学の進歩により生活習慣病による中高年の死亡率が減少した。
- 4) 経済的に豊かになり食生活が改善され、医学、衛生思想が普及した。
- 5) 国民皆保険制度になり、受診率が向上した。
- 6) 戦争がなく平和な時代が続いた。

### 人の最長寿命の限界は何歳か

1) 哺乳類では、脳の重量と体重との比率で決まり、最長寿命の限界は120歳といわれている。

2) 高温動物では心臓が30億回拍動すると寿命の限界といわれている。1分間の心拍数が55の計算で、110年で心拍数が30億回となる。

3) 脳が発育し続ける期間の5倍が限界寿命といわれる。精神中枢がある脳の前頭葉連合野が完成するまでに25年かかるので、この5倍即ち、125歳まで生きられる。

### 高齢者の比率

2004年3月末の65歳以上の人口は約2500万人で全体の19.2%で5人に1人が高齢者です。2050年が高齢化のピークで35.7%となり3人に1人が高齢者になります。

### 日本は寝たきりで世界第1位

我が国は最長寿国であります。その反面寝たきり老人が世界で最も多いのです。

寝たきりとか障害があって健康を伴わない長寿はむしろ苦痛になることすらあります。

寝たきり高齢者に対する介護者の50%は、60歳以上の高齢者であります。多くの家族介護者は介護を負担と感じ、約3分の1は要介護人に対して憎しみさえも覚えるといった状況に追い込まれています。

65歳以上の人について、亡くなる前には2人に1人は6ヶ月以上、3人に1人が1年以上寝たきりです。

寝たきりの原因疾患として、脳卒中が最も多く、痴呆がこれに次ぎ、骨折、リュウマチ、関節炎、高血圧や心臓病による心肺機能不全、心身機能低下による廃用症候群や廃用萎縮などがあります。

高齢者の3人に1人は死亡時に痴呆になっています。日本はアルツハイマー型より脳血管性痴呆が多く、現在180万人いますが、2030年には350万人に達すると推定されます。

70歳以上の高齢者の医療費(2003年)は12兆円を超え、総医療費30兆円の40%以上を占めます。老人1人当たりの医療費が年77万円で、一般国民1人当たりの5倍になります。

85歳生存者率は男性50%、女性73%です。完全に自立している者の比率は、65~74歳で90%以上であるが、75~84歳では75%程度、85歳になると半分以下となります。

85歳以上になると過半数が要介護者になります。女性は男性よりも長生きする代わりに、男性よりも寝たきりや痴呆など要介護者も多く、その期間も長いです。

健康寿命をのばすためには如何にすればよいか・・・

健康寿命とは、日常生活を大きく損なう病気がなく、自立して生活できる期間をいいます。日常生活活動(ADL)に障害がない生存期間です。平均寿命は生存の量(年数)を計るに過ぎず、生活の質(QOL)が大切です。

2003年の健康寿命は男性72.3歳、女性77.7歳です。平均寿命より男性が6歳、女性が7歳少ないです。この差が不健康期間で、これを出来るだけ短縮しなければなりません。

高齢者の四大死因は癌、脳血管障害、心臓病、肺炎です。この内、脳血管障害と心臓病は血管の病気です。人は血管と共に老いると言われていいます。老化や動脈硬化は避けられませんが、その進行を遅らせるよう若い頃からの生活習慣が大切です。要介護にならないための予防策としては

- 1) 高血圧、高脂血症、糖尿病、肥満の死の四重奏といわれる疾患がないこと、あってもよくコントロールされていること。
- 2) 心身機能低下や障害を招く脳血管障害がないこと。
- 3) 骨折、関節炎、リュウマチなど運動器の疾患を防ぐ。
- 4) 身体を動かさないことにより起こる廃用症候群にならないこと。
- 5) 運動習慣をつけること、ウォーキング、ストレッチングなどにより足腰を鍛えておく。
- 6) 食生活の改善。
- 7) 定期健診。
- 8) 新しい知識を求め、チャレンジ精神を持つ。
- 9) 社会参加、ボランティア活動に参加すること。



..... RMS(9月2日).....

### 堺泉北ロータリークラブの歌

作詞 佐藤祐弘 作曲 池田八声

- 1 輝く光 明の空  
昇る朝日に 若葉萌え  
羽ばたく命 大空へ  
平和をめざす あの笑顔  
のびる仲間の 堺泉北ロータリー