

皆様ようこそ
お越しくださいました

2023年7月8日

第63回甲府一高東京同窓会

会長 清水 昭

コロナの流行するいま 健やかに暮らす智慧

認知症のリスクを下げる
日々の暮らし方



「社会的に孤立した状態は、認知症リスクを25%以上高めると2022年7月の医学誌「Neurology」に発表

「他人と一緒に住んでいますか？」

「友人や家族と少なくとも月に1回は会っていますか？」

「クラブや会合、ボランティア活動などの社会的活動に、少なくとも週1回は参加していますか？」

2つの質問に「いいえ」と答えた人は、社会的に孤立

論文著者の復旦大学フォン・ジャンフェン教授 ケンブリッジ大学のニュースで

「新型コロナの流行に伴い、社会的孤立、すなわち社会的ネットワークから切り離された状態はますます強まっています
社会的に孤立している人々を特定し、彼らがコミュニティでつながりを持てるようにリソースを提供することがこれまで以上に重要」

電子メールやテキストメッセージで 社会的孤立に陥るリスクを低減

社会的に孤立していなかった65歳以上のうち
70%以上が携帯電話またはコンピューターを使用し

電子メールやテキストメッセージによって
他者と定期的にコミュニケーションを行っている

ジョーンズ・ホプキンス大学ブルームバーグ 公衆衛生大学院のアリソン・ホアン博士は 同大学のニュースに

「社会的に孤立した高齢者は、社会的ネットワークが小さく、一人暮らしで、社会活動への参加も限定的」
「ひとつの可能性として、他人と交わる機会が少ないことは、認知的関与を低下させ、認知症のリスクを高めるのかもしれない」

ではどうしたらよいか？

認知症のリスクを下げる日々の暮らし方
日米の提言と甲府中学卒業生の
教えをご紹介します

米国心臓協会推奨「Life's Simple 7」 7つの健康的な生活習慣を守りましょう

- ① 活動的であること
- ② 健康的な食生活を送ること
- ③ 健康的な体重を維持すること
- ④ 喫煙しないこと
- ⑤ 血圧が正常であること
- ⑥ コレステロール値をコントロールすること
- ⑦ 血糖値を低くすること

貝原益軒（正徳2年、1712年）
『養生訓』を83歳で出版

正徳時代 第6代征夷大將軍は徳川家宣公
（50歳と5か月でご逝去）

別名 甲府宰相 25万石（後に35万石）

氏族 甲府徳川家→新見家→徳川將軍家

甲斐甲府藩主（延宝6年～宝永元年まで26年間）

『養生訓』 甲州弁での健康十訓

少肉多菜	肉はちっとなにして	野菜を多く食べろし
少塩多酢	塩類もちっとなにして	酢を多く使えし
少糖多果	砂糖もちっとなにして	果物を多く食えし
少食多齒	ちっただけ食って	よく噛むじゃん
少衣多浴	なるべく薄着で	よく風呂に入れし
少言多行	くっちゃべってねえで	うんと動くさよう
少欲多施	欲ばっちょし	施しを多くするさ
少憂多眠	くよくよしちょしんで	よく眠れし
少車多歩	車なんか乗らんで	よく歩けし
少憤多笑	おまんおこっちょし	うんと笑えし

古守豊甫先輩（S13年卒）

44年卒同期 豊典医師のご尊父

- 1920 山梨県甲府に生まれる
- 1938 山梨県立甲府中学校卒業 桐原小学校代用教員
- 1943 東京医学専門学校卒業、軍医少尉任官
- 1944 ラバウルに従軍
- 1946 復員後、東京医科大学で肺結核の臨床研究
- 1947 国立甲府病院内科勤務 1954 古守病院開院
- 1959 医学博士取得
- 1968 長寿村桐原(ゆずりはら)の発見、診療・研究
- 1976 日本医師会「最高優功賞」受賞
- 健康長寿の普及啓発に尽くす
- 2008 ご逝去

梶原の長寿の要因 身土不二

- ① 麦を中心とした雑穀、いも類を摂取、ビタミンB1, B6
- ② 全粒粉および小麦胚芽の高度活用により、ビタミンEを多量に摂取し、不飽和脂肪酸に対する比も正常値
- ③ 低コレステロール食品を適当に組み合わせ、動物性食品を発達段階に応じて適量にとっている
- ④ 梶原地区特産の冬菜の常食によって、ビタミンA, C 鉄分を十分に補給
- ⑤ 発酵食品を十分に活用し、腸内細菌を正常に保つ
- ⑥ 調理はすべて一物全体食、土産土法でなされていた
- ⑦ 食物繊維多含食品を補充する ピンシャンコロリ天寿を全う

古守豊甫先生の教えが今に活かされていない

梶原村（現上野原市）での長寿に関する研究
古守先生は昭和43年に長寿村梶原を発見し、健康
長寿の秘訣が雑穀食にあるとした。

村民は終生、傾斜地の土地で野菜なども作るので、
足腰は鍛えられ、寄合とか無尽で村民の繋がりが
強いことが健康長寿を実現していた。

今は、車社会で、西洋式食事形態と個人主義が行き
渡り、良き伝統は廃れてしまっていて、そこにはも
う健康的長寿社会はない。

本日お集まりの同窓の皆さんは、
人とのつながりという第一関門は
突破されておられます

いまお話したことを参考にされて 一緒に
健康長寿を目指して参りましょう

森川幹事長をはじめ 当番幹事一同、周到な
準備を進めてきました

どうかごゆるりと 同窓会をお楽しみ下さい