

2021年丁酉10月23日土曜日
第61回 甲府中学・甲府一高東京同窓会

「いまこそ 健やかに暮らす知恵を」
今日からできる「健康長寿」コトハジメ



会長 清水 昭



前置き

メダリストは3年弱長生き＝歴代五輪の5000人調査 メルボルン大など国際チーム(時事JST:1212311245)

オリンピックの歴代全メダリストの2割に当たる約5000人の死亡年齢を調べた、同じ国、性別、誕生年の一般人に比べ平均で約2年10カ月長生き。

遺伝的に恵まれた体であることに加え、日常的に運動を欠かさない健康的な生活を送った人が多いことが要因。

特に人生後半の運動習慣が重要で、一般人でも週に計2時間半から5時間程度、ウォーキングなどの運動を続ければ数年の延命効果が期待できる。

調査は1896年の第1回アテネ大会から2010年のバンクーバー冬季大会で金、銀、銅メダルを獲得した約2万4800人のうち、1万5174人が対象。男女比は8対2で、メダル初獲得の平均年齢は26歳。

競技別の分析では、ボクシングやラグビー、アイスホッケーなど、体にダメージが蓄積されやすい激しい競技のメダリストは、他の競技の場合ほど寿命が延びていなかった。アーチェリー◎

オリンピック、IF、NFでの履歴

- 令和2年1月から令和3年8月 (公財)東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会 セーリング競技の役員・選手の医療支援(医療支援スタッフ)
- 平成15年8月から令和2年3月まで 17年間 (財)日本体育協会 Senior DCO シニアドーピングオフィサー
- 平成12年1月から現在まで 20年間 (公財)日本オリンピック委員会 強化スタッフ(医・科学スタッフ)
- 平成28年10月から現在まで 6年間 ワールドセーリング連盟 国際障害者セーラークラス分け委員
- 平成9年10月から平成11年 国際ヨット競技連盟 障害者委員
- 平成7年1月 第12回アジア大会 日本選手団 役員
- 平成5年1月から現在まで (財)日本体育協会公認スポーツドクター
- 平成5年7月から平成11年 国際ヨット競技連盟 医事委員
(ロゲIOC会長もベルギー代表の整形外科医として委員を務めた)
- 平成4年1月から平成13年3月まで (財)日本ヨット協会 理事

TOKYO2020セーリング競技 役員・選手の医療支援



ハーバーの医務室

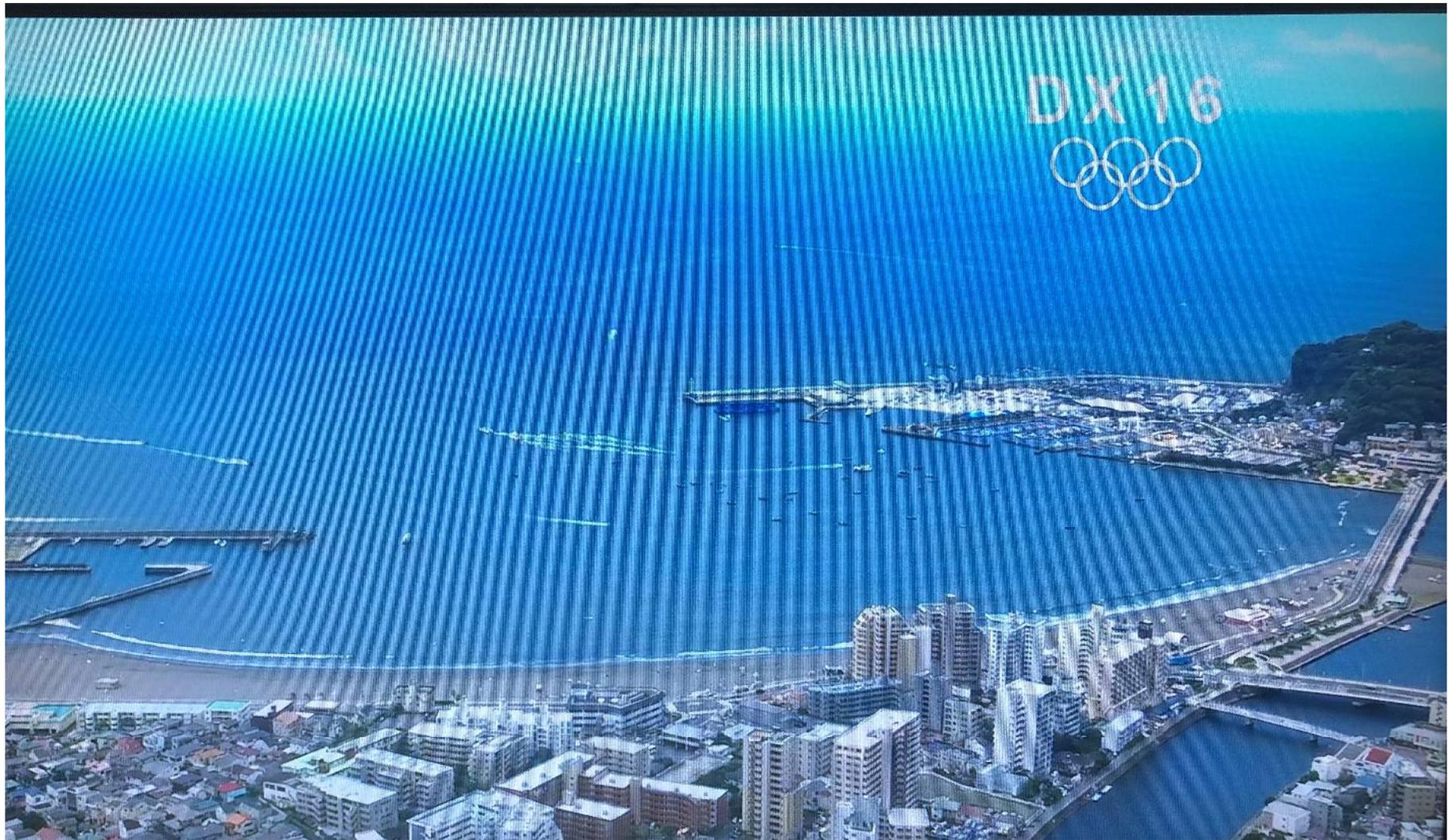


海上自衛隊救急士
とレスキューボートで

医療チーム



TOKYO2020 江の島レース海面



ナクラ17 スタート風景



健康の定義について WHO憲章では、その前文の中で「健康」について、次のように定義しています。

Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.

健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあること。(日本WHO協会訳)

この健康定義について、1998年字句を追加した提案がされたが、現行の定義は適切に機能しており審議の緊急性が低いなどの理由で採択は見送りられた。

Health is a dynamic state of complete physical, mental, spiritual and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.

日本に長寿企業が多いのはなぜか

- 2020年03月18日日経BPコンサルティングによると世界で最も100年企業が多いのは日本で3万3076社世界の総数8万66社の41.3%を占めた。

創業200年まで続くと1位は変わらず日本の1340社だが、比率は2051社中65.0%まで上昇する。

理由

- 植民地化を免れたこと
- 長期にわたる内戦がなかったこと
- 家訓や商道徳があり、規範を重んじる姿勢
- 重農主義 共同体で生活することが生き延びるために必要であったこと

孔子の80歳までの生き方

吾十有五而志於學 三十而立 四十而不惑 五十而知天命 六十而耳順 七十而從心所欲 不踰矩

「私は15歳の時に学問を修めようと決心し、30歳でようやく一人前になり、40歳で心の迷いがなくなった。50歳で自分の進むべき道がわかり、60歳で人の言葉を素直に聞くことができるようになった。70歳になって自分の思うままに行動しても、人の道を外すことがなくなった」と

孔子 『論語』為政編

莊子の終生の理想的な生き方

至人之用心若鏡 **不將不迎応而不蔵** 故能勝物而不傷

不將(オクラズ) 過ぎ去った事を悔やまず

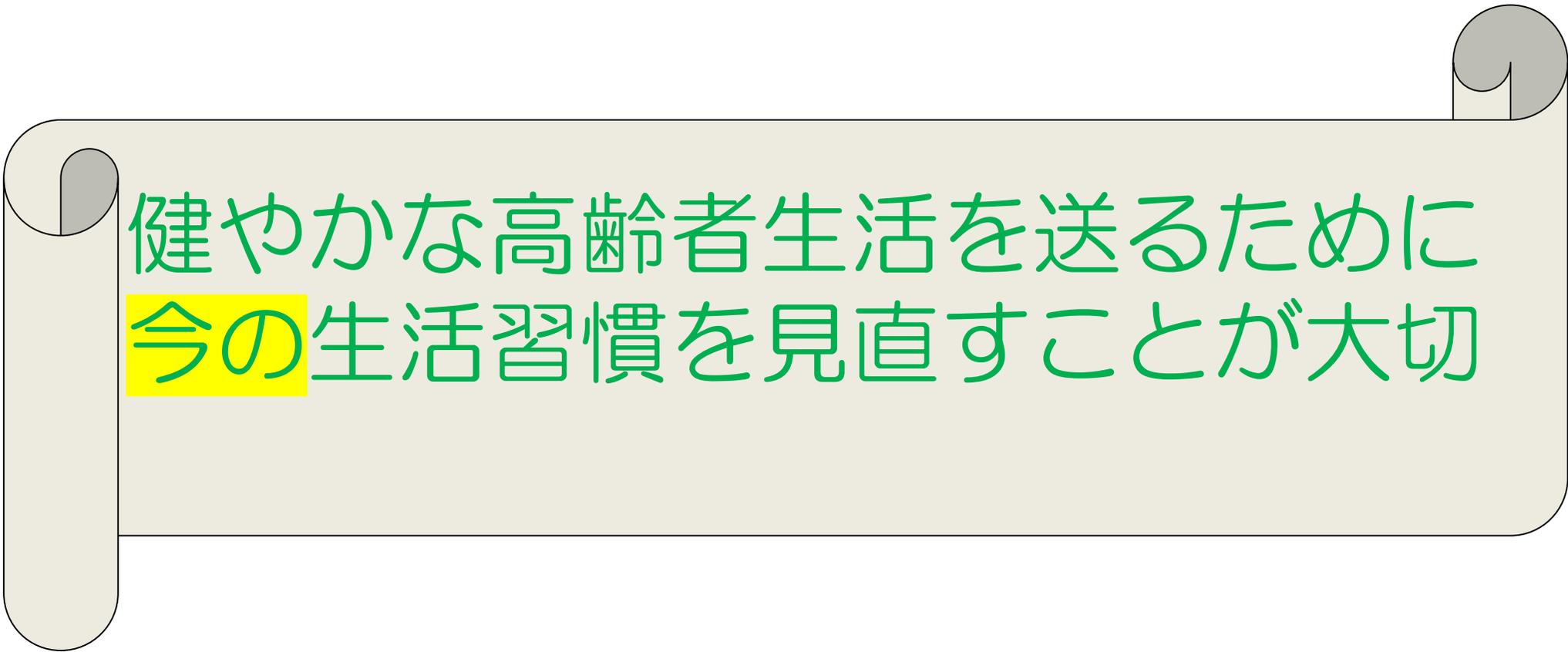
不迎(ムカエズ) 先の事をあれこれ取越苦勞しない

応而(オウジテ) 事態の変化に対応

不蔵(ゾウセズ) 心に何もとどめない

「至人の心は鏡のようなものである。**去る者は追わず、来る者はそのまま映し出し、相手があるがままに受け入れて、跡をとどめない。**すると、自分が傷つかないのだ」

莊子『内篇』應帝王篇第七 [六]



健やかな高齢者生活を送るために
今の生活習慣を見直すことが大切

健やかに暮らすために

1. 信頼できる情報を
2. 自分なりに咀嚼して実践
3. 継続が大切だが、休むことも
4. 心身の健康バランスを
5. 人とのつながりが要
6. リベラルアーツを修める
7. 打ち込める趣味や特技
8. 死生観を涵養

1. 信頼できる情報を得ること

新聞・TV・ラジオ・雑誌・ネット

口コミ・SNS・友人・知人

無尽の仲間・同窓生・専門家

世の中には色々な情報が流れています。
聞きたくなくても自然と入ってきますから、
それらの情報を取捨選択して、これは重
要であるとか、これは聞き流して良いとい
うように、**知識・見識・胆識**で情報を分類。

1. 信頼できる情報を得るコツ

情報を分類・整理する事が身に付くと、知識があふれ出て、問題に対してこうした方が良いという見識(方針)が身につく。実行する時に死ぬ気でやるとはどんなものだろうという体験を重ねて、自分の持った見識を実行すると見識が胆識に変わる。

知足という考え方を身につけて学びを深めていくと、知識・見識・胆識をベースに自分自身のものの考え方が身につく。

2. 自分なりに咀嚼して実践すること

日常生活において、急な判断を求められる事が多い。判断基準を持っていなければ、どうしたら良いか分からなくない。

そのため自分なりの判断基準を持つこと。

判断三原則は本質・大局・歴史の三点から物事を見ること。

これを続けていくと、総合的直観力が身につく。

3. 心身の健康バランスを上手にとる

『大學』の伝第7章

心不在焉 心ここにあらざれば

心が(よそに奪われて)ここに存在しないとなれば、
視而不見 視れども見えず

目を凝らしても見えず

聽而不聞 聴けども聞こえず

耳を澄まして聞こえず

食而不知其味 食らえどもその味を知らず

食べてもその味が分からない

此謂脩身在正其心。これを、身を修むるはその心を正すにあり 身を修めるにはまず 自分の心を正すこと

身体の健康は心が健全でないと保てない

4. 継続が大切だが、休むことも必要

適度な運動や、**バランスのとれた栄養・食生活**は
こころの健康においても基礎となる。

これらに、**心身の疲労の回復**と**充実した人生を
目指す「休養」**を加えて、健康のための3要素。

さらに、十分な睡眠をとり、ストレスと上手につき
あうことが こころの健康に欠かせない要素。

呼吸法とか瞑想 ヨガを取り入れると良い。

Art of living (AOL)

5. 人とのつながりが要である

英国では今年1月、孤独担当大臣が誕生。

世界中で「孤独の健康への影響」を深刻に受け止め

ロンドン大の研究で、50歳以上の男女6500人の「人とのつながり」を調べ、7年間追跡を行い、「人とのつながりが少ない」と「体内の炎症が高まり」死亡率が高い。

英国では「孤独撲滅キャンペーン」を展開。

テレビCMやポスターなどを通して、孤独が健康に悪影響を及ぼすことを訴えている。

5. 人とのつながりが要である

米国で発表された148研究(対象者30万人)をメタ解析した研究結果

長生きに影響を与える要因を調べたところ、肥満解消、運動、禁煙よりも「人とのつながり」が長生きへの影響力が高いことが分かった。

「人に親切な行動」を一日三回一月行くと、体内の炎症を促す遺伝子の働きを抑えた。

日本の研究でも、「人とのつながり」が「運動」よりも寝たきりの危険度を下げることが明らかになってきている。(東京大学飯島勝矢教授)

5. 人とのつながりが要である

フレイル予防は、「運動」「食と栄養」「社会参加」を三位一体で自分の日常生活に取り入れ続けること

高齢者の大規模健康調査で、運動・文化活動・ボランティア・地域活動のいずれもしていない人は、全てやっている人に比べフレイルのリスクは16倍

運動をする習慣がない人でも、文化活動とボランティア・地域活動をすれば予防につながることも分かり、運動だけすればいいのではなく、何をどう続けていくかが重要

町内会・自治会、ボランティア団体、老人クラブ、無尽講はお勧めです。同窓会活動を続けましょう！

6. リベラルアーツを修めること

＜梅原猛『人類哲学』岩波新書から＞

これからは地球規模の人類哲学が必要

近代西洋文明は人類に豊かで便利な効率的生活を与えたが、近代合理性の限界を示し自然を破壊したり、自然を収奪中

縄文時代以来の「草木国土悉皆成仏」思想と、弥生時代以降の太陽と水を崇拝する思想の結びつきから、共に生命の流転の考え方、循環の思想である「森の思想」が媒介となると良い

この思想は自利と利他の調和を説く思想で、近代西洋的な人生観に替わり、人類思想になりえる

7. 打ち込める趣味や特技を持つ

[甲府中学・甲府一高東京東京同窓会のHP](#)を
ご覧いただき、積極的に参加してください。

「フロイデ混声合唱団

富岳流詩吟教室

大倉句会(俳句)」志村昌也(S35卒)顧問

「一紅会歴史研究同好会」渡辺房男(S38卒)さん

「日新会ゴルフ」渡辺正文(S47卒)学年幹事

8. 死生観を涵養する 日経新聞夕刊 2013052

5

京都大学こころの未来研究センター カール・ベッカー教授

- 戦前までの日本は死を自然の摂理、次の世への出発であると考え、死を怖がらない社会だった。8割が自宅で亡くなっていたが、70-80年代に逆転し、いまや病院死が8割以上。身近に死を看取る経験が減り、死が知らない怖いものになった。
- 大家族ではない米国では、ベトナム戦争後の経験も経て、80年ごろ『なぜ、どのように死んでいくのか、なぜ、どのように生きていくのか』という死生観教育が学校にとりいれられた。
- 日本の学校では死について教えない。生のリアリティも希薄化している。

8. 死を迎える前に カール・ベッカー

死をタブー視する社会を変える教育を

- 日本の死生観教育は、ぬいぐるみや財布をなくして寂しい、悔しいという喪失体験から始めるのが良い。亡くなった祖父母の思い出などにつなげて死の話へのタブーをなくしていく。喪失体験を乗り越える技術と同時に、かけがえのなさに気付かせる教育ができるはずだ。
- かつてはお寺でお坊さんが漢方や鍼灸で壇家や門徒の回復を祈り、治らなければ枕経をあげて家族のカウンセリングをしていた。老病死をどう乗り越え消化できるか。その知恵は災害が多く死が身近だった日本の歴史に潜んでいる。宮本武蔵・二宮尊徳・鈴木大拙などは、みな死を視野に入れた生き方を我々に語ってくれている。

8. 死はすべての終わりではない

- 死を恐れるのは、まだやるべきことを十分やっていないという他に、死がすべての終わりと思うから
- 死はすべての終わりではない。宗教学者山折哲雄先生もあの世があると思った方が生きやすいと。そう思えば、死を乗り越える力と勇気が湧いてくる
- 先祖の智慧を心の中に蘇らせている自分の身体や財産、智慧や教育は先祖の営みで頂けたもの。その恩恵を思い、子孫に何を残すかが大事
- 人間は個として生きていない。社会には横のつながりと同時に。時代時代の縦のつながりがある
- 縦と横の絆を涵養できる同窓会活動の意義もここにあると思うが如何であろう。



同窓生の研究

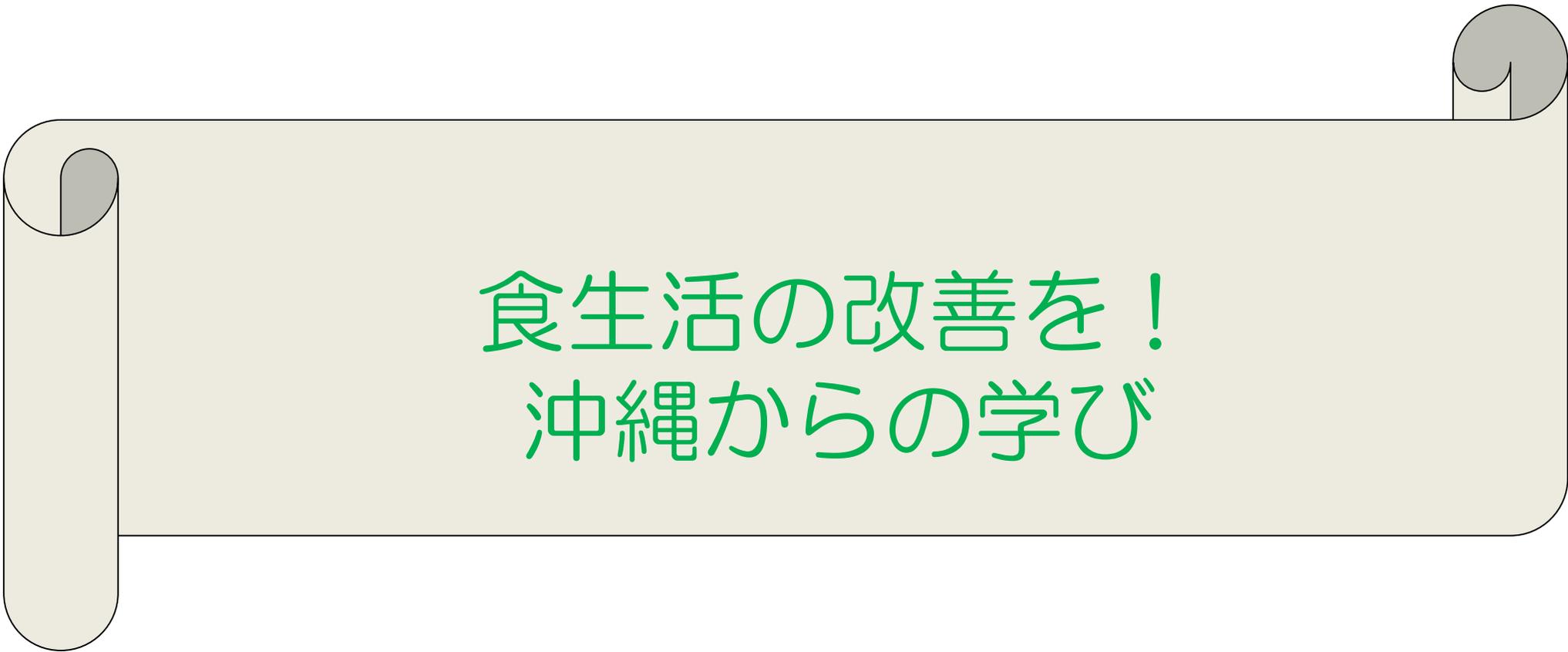
古守豊甫先輩(S13年卒)

44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として赴任
- 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 古守病院創設 1959 医学博士取得
- 1968 長寿村桐原の発見、診療・研究を続ける
- 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 他界

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等
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



食生活の改善を！
沖縄からの学び

長寿大国だった沖縄の景色



それを支えた沖縄の伝統食



戦後の徹底した車社会

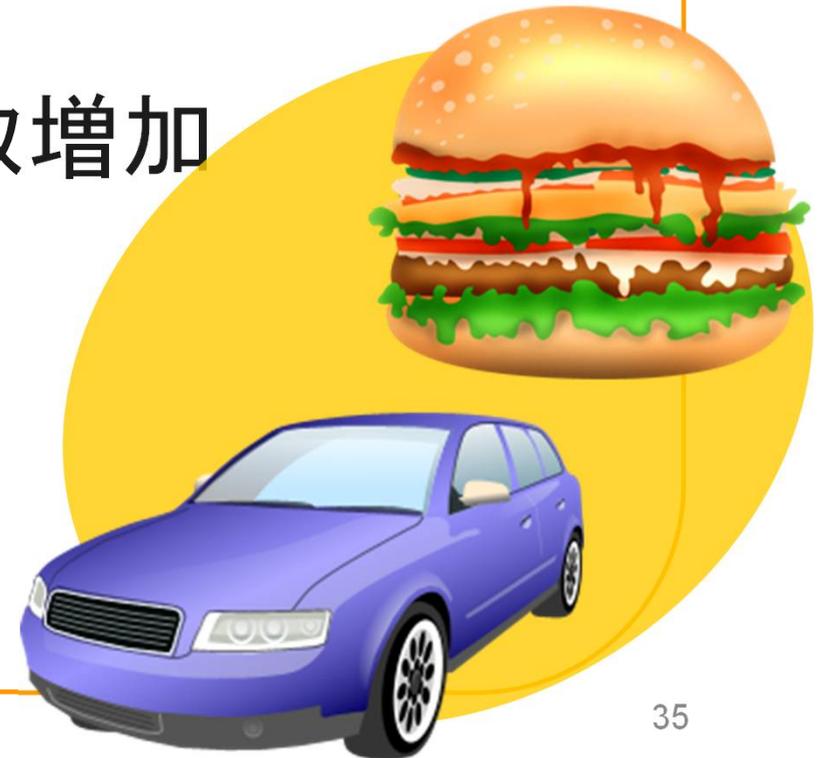


現代の沖縄の食生活



メタボリック・シンドロームはなぜ増えた？

- ☀ 同じ生活習慣病である糖尿病は50年で30倍以上増加
- ☀ マイカー生活、電化製品の導入
- ☀ 動物性脂肪と砂糖の摂取増加
- ☀ 生活の多様化
(朝抜き、遅い夕食など)



現代日本の食生活事情①

沖縄だけじゃない！



このままでは危険な
日本の食生活



現代日本の食生活事情②

野菜不足



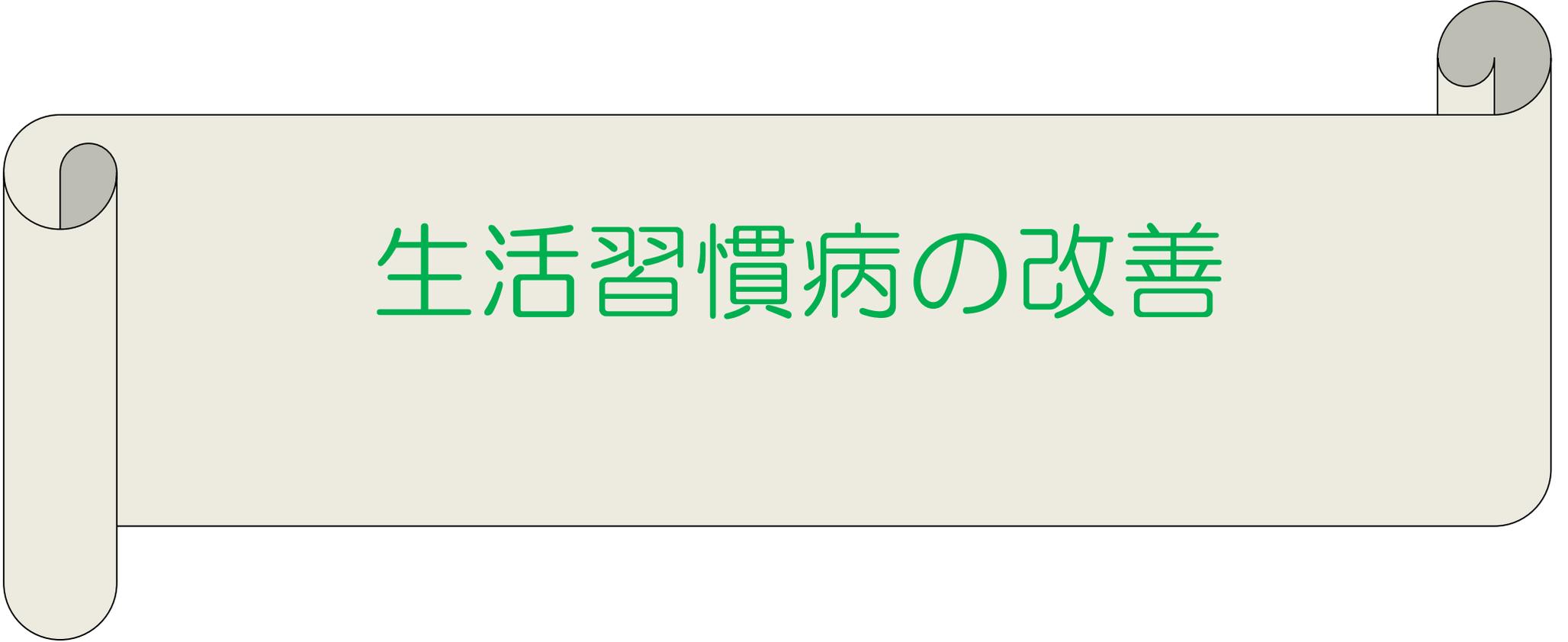
偏食

↑ メタボリック シンドローム ↑

塩分過多

食の欧米化

カロリー過多



生活習慣病の改善

改善するには生活習慣の見直しを



運動



食事

禁煙



そして最後に薬物療法



手軽に賢く脱・メタボするには？

基本は...出と入りのバランス均衡

運動によるエネルギーの消費

食事による摂取エネルギーの抑制



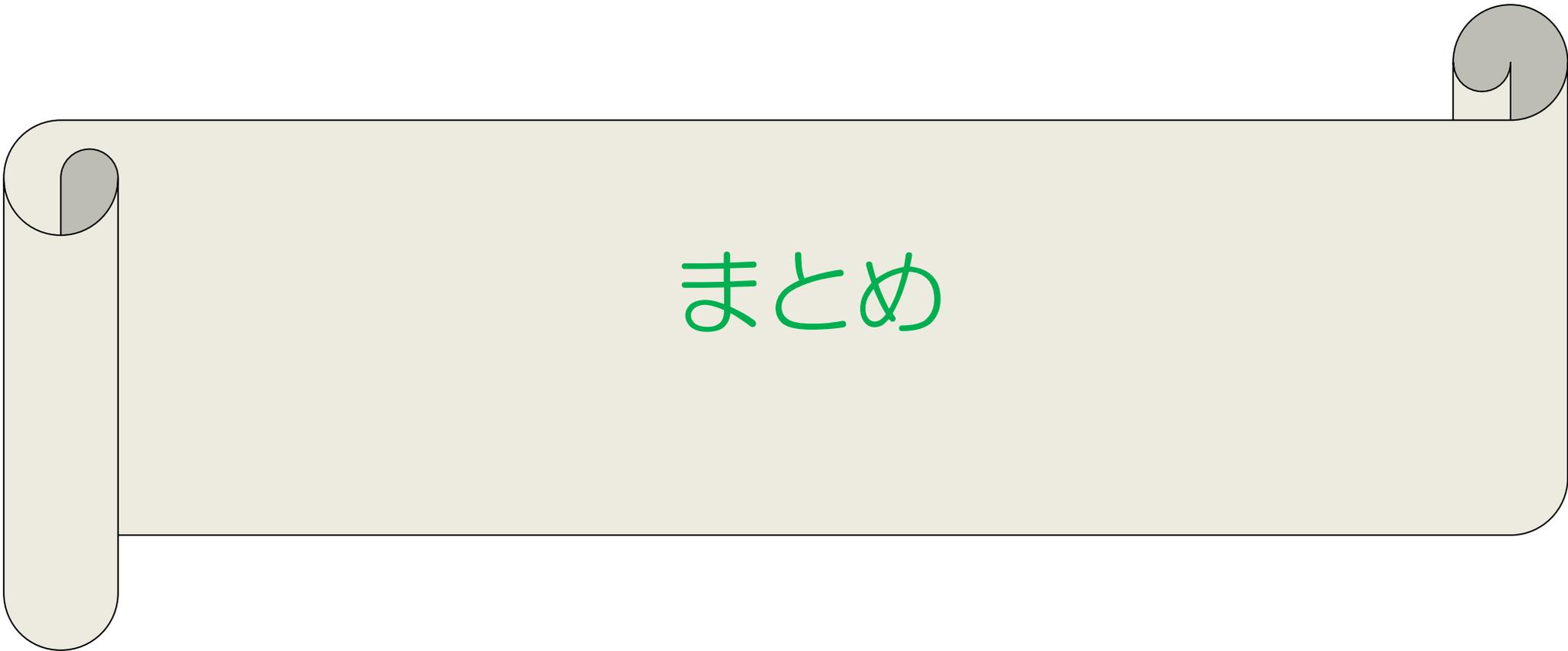
アンチメタボな食生活

毎日の食事を賢く選んで
充実した食生活を



どっちも
×





まとめ

当番幹事学年にお礼を込めて 50代でやっておくとよいこと

65歳開始の年金が、2022年4月からは最大75歳まで
10年間繰り下げ・84%増額が可能

峯川一紅会長ら我々の世代が痛感していること

その1「節制の習慣」を身につけておく！

その2「もっと早く」老後の暮らしのイメージを！

その3 定年後の「働き口」の確保を！

豊かさは 健康・経済・人間関係に集約できる。

∴老後資金の心配がなく、気の合う仲間と同窓会で
集うなどして、豊かで健やかに暮らしていこう。

この二つを 坂村真民

少食であれ！
これは健康のもと。

少欲であれ！
これは幸福のもと。

この二つのものを
しっかりと身につけよう。

この世を悔いなく終わるため。
この世を楽しく生きるため。



好奇心を持って、一生学んでいこう

- 佐藤一斎：公儀の学問所 昌平黌(こう)の儒官(総長)
- 言志晩禄：全292条。佐藤一斎が67歳(1838年)から78歳(1849年)までに執筆したもの
- 第60条 小而學 壯而有為
壯而學 老而不衰
老而學 死而不朽

「少(わか)くして学べば、壯にして為すことあり
壯にして学べば、老いて衰えず
老いて学べば、死して朽ちず」

古代ギリシャの記録に残る最古の (自然)哲学者 タレスの名言

- (1) 万物の根源は水である。
- (2) 万物は、神々に満ちている。
- (3) 外見を、飾り立ててはならない。
 美しさは、生き方の中に現われる。
- (4) 言葉が多いのは、才気の徴にはならない。
- (5) 最も困難なことは自分自身を知ることであり、
最も容易なことは他人に忠告することである。

Future

～夢～

真理の探究を通じて 常に人格を
磨き 社会奉仕を続け 我ただ足
るを知り 人生を全うします

坂村真民

一輪の花の「いとく

わが生よ

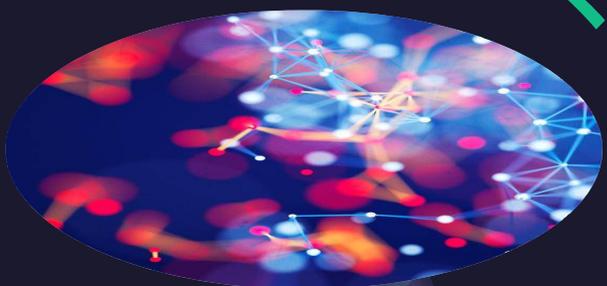
一輪の花の「いとく

一心であれ

我が死よ

一輪の花の「いとく

一切であれ



坂村真民

今を生きる

咲くも無心
散るも無心
花は嘆かず
今を生きる



感謝と誓い

真の永久の生に たどり着くまで
家族と自然と友達と同窓生を大切
にします ご清聴に感謝いたします

ご清聴にかけてい

