



会長 及川昭宏  
 幹事 太田陽平  
 会報 猪股育夫  
 例会場 ホテルサンシャイン佐沼  
 ☎22-8180 FAX22-0327  
 例会日 毎週木曜日 12:30~13:30  
 事務所 ホテルサンシャイン佐沼  
 ☎22-8180 FAX22-0327



ガバナー月信



佐沼RCホームページ

## 第2856回例会 2023. 4. 6 No.30

### 本日の出席率

・本日の出席率 100%

### ニコニコボックス

- ・及川昭宏会長 本日のフォーラム、楽しみにしています。
- ・飯塚仁哉会員 小野寺悦子様のお話、きまじめに聞かせてもらいます。
- ・佐々木崇会員 本日のスピーカーを歓迎して。
- ・佐藤幸一会員 小野寺悦子様ゲストスピーカーの講話を楽しみに期待しております。
- ・八谷郁夫会員 小野寺悦子宮城大学助教、お教えありがとうございます御座居ます。
- ・菅野幸一郎会員 小野寺悦子先生を歓迎いたします。
- ・高田次雄会員 自然界が乱れ狂った様な速足、櫻前線、地球の余命近づいているのか？4月誕生月の会員の皆様おめでとうございませす。本日のフォーラム小野寺悦子先生の「健康について」興味津津楽しみです。
- ・熊谷敏明会員 本日のゲストを歓迎します。
- ・菅原慶一会員 小野寺悦子様の「健康の話」期待しています。
- ・小野寺伸浩会員 フォーラム、宮城大学小野寺悦子先生よろしくお願ひいたします。桜満開ですね、曇天がうらめしいです。
- ・佐藤早智子会員 どこに行っても世の中は春のよそおいで美しい季節となりました。4月生まれの皆様、お誕生日おめでとうございませす。本日の健康フォーラム楽しみです。
- ・及川富男会員 ゲストスピーカーのスピーチに期待しています。
- ・伊藤幸子会員 4月お誕生日の皆様おめでとうございませす。本日のフォーラム楽しみです。御期待申し上げます。
- ・二階堂恭子会員 お誕生日おめでとうございませす。

今日のフォーラム「健康」一番大事な健康の話、出来ること一つでも頑張っていきたい。

- ・伊藤秀雄会員 春爛漫にふさわしい小野寺悦子先生のお話、楽しみにしております！
- ・佐藤敬喜会員以下 本日のフォーラムに期待して。  
 千葉吉男会員 佐竹孝行会員 菅原文之会員  
 猪股育夫会員 岩淵正彦会員 高橋利光会員  
 布施孝尚会員 富士原裕子会員 武川毅会員  
 岩淵栄市会員 杉田広仁会員 千葉正宏会員  
 佐藤哲弥会員 関孝会員 志賀昭洋会員  
 佐藤利尚会員 村上正弘会員 阿部康史会員  
 佐藤郁子会員  
 以上、ありがとうございました。

### 会長要件 及川昭宏会長

「梅は咲いたか桜はまだかいな？」という唄がありますがもう桜は満開になっております。週末は雨と強風の予報が出ておりますので、これで終わってしまうかもしれません。自宅の桜は枝垂桜なので満開は連休前なので、そちらは楽しめそうです。

4月になると新しい制度も始まります。身近なところでは自転車のヘルメット着用が努力義務になりました。事故での頭部損傷が多いので身近に自転車に乗る方が居れば注意喚起すべきと思います。

本日は、健康に関するフォーラムです。ゲストスピーカーとして宮城大学助教の小野寺悦子氏をお迎えしております。個人的にも楽しみにしております。よろしくお願ひいたします。

花粉症の季節もまだ続きますので、皆様お体にご自愛いただいでお過ごしてください。

### 幹事報告 布施孝尚会計

- ・ガバナー事務所より  
ガバナー月信10月号が届く。
- ・4月のロータリーレート 1ドル=133円
- ・例会終了後、理事会を開催

### 各委員会報告

・次年度関係（布施孝尚次年度幹事）

4月16日(日)地区大会が開催されます。参加者の方々には後程FAXにて集合場所、時間等ご案内いたします。

誕生祝（4月に誕生日を迎えられる会員）

阿部康史会員 佐藤利尚会員



4月に誕生日を迎えられる会員

### フォーラム

「健康について」 ゲストスピーカー  
宮城大学助教 小野寺悦子様

今日は、健康についてお話したいと思います。健康と言えば、食事、運動、節酒、禁煙というテーマになりやすいのですが、今非常に健康づくりの部分で注目されている「ソーシャルキャピタル」について皆様にお話したいと思っております。

健康寿命とは、認知症や寝たきりにならないで、自立して生活できる期間のことを言います。そのため平均寿命より短かめです。健康寿命と平均寿命の差が寝たきりになったり、介護が必要な状況というようなこととなります。登米市は県内でも短かく、男性が78.53、女性が83.43で男性よりも女性の方が5歳位長いと言われております。平均寿命も女性の方が長いのでむしろ女性の方が不健康な状態が長いと言われております。

健康寿命が長い県ということで、山梨県が最近クローズアップされております。健康寿命の高い要因としてがん検診、特定検診の受診率が高いことがあります。又、60歳以上でも仕事をしている割合が全国で2番目ということです。年齢を重ねても元気で働き続けている高齢者が多いということになります。

ボランティア活動など利害関係のない無償での活動への参加、社会との係わりを持っている人が非常に多いとされています。外に出ることが多いということは規則正しい生活、食生活が維持できていることにつながります。

山梨県の食を見てみると独特の食生活があって、先ず「ほうとう」が有名です。「ほうとう」には地域の野菜・肉がいっぱい入っています。実際に「ほうとう」をよく食べる人とあまり食べない人の健康度を調査した結果、よく食べる人の方が食べない人より2.5倍長いきだったり元気だったりということがみられます。緑黄色野菜、肉がポイントとなってきます。海のない県ですがお寿司屋さんの数が全国で5番目の中に入ります。それだけ魚を食べる文化が非常にあります。魚に含まれている脂肪酸は脳神経の伝達、血管の健康



ゲストスピーカー小野寺悦子様

を維持しますので心臓病、認知症の予防にも効果があります。

登米市の健康推進課では、肥満（子供）、メタボ、生活習慣病の3つをピックアップしております。脳血管疾患や心疾患で亡くなる人の割合が県内でもトップクラスです。子供の頃からの積み重ねが、こういった結果を生んでいると登米市の方で考えております。健康月間を作ってあり、登米市の強味を生かして皆人と一緒に健康寿命を伸ばしていきたいということで、豊かな自然、おいしい食事、人とのつながりを生かした取り組みをしています。

ソーシャルキャピタルを日本語で言うと社会関係資本となります。この考え方は最初はアメリカでした。政治学者であるロバート・パットナムが提唱しました。

1950年代からコミュニティが衰退してきた。それはどういうことが原因で何が問題なのかを調査し分析しました。ソーシャルキャピタルの三要素は「信頼」「規範」「ネットワーク」です。

東日本震災での被災高齢者の生活再建プロセス、即ち新しい地域での自宅再建までのプロセスを一人一人インタビューした結果、覚悟を持って来た、引越してきてもお南三陸の人として歓迎されたい場所がある、登米に来て登米の人たちと交流を進めていく、人が集まる場所に意欲的に参加するということをしていることがわかりました。正に移住して来た人たちはソーシャルキャピタルを活用しながら新しい生活の再建を望んでいるということがわかりました。こういったことが回復する力になっているということも分かってきました。

ビックデータを使った研究でも、ソーシャルキャピタルの中の信頼感の強い行政区に住んでいる人ほど健康状態が良いと言われております。人とのつながりが健康にすごく関連していることが明らかになりました。

高齢期になってくると問題になってくるのが「フレイル予防」です。健康から要介護状態にいくまでの間の虚弱の状態を言います。フレイルは食事や運動が大事ですが先ずは社会とのつながりです。ですので皆さんが例会での人とのつながりはとても大事です。是非この会を続けていただきたいということ、皆さんの元気を地域におすそわけしていただきたいと思ひます。会の活動を細く長く続けていただくことが健康づくりにない高齢者の多い地域ではフレイル予防につながるのだということをお願ひいたします。中年期は生活習慣病にならないような食事、高齢期になつたらなるべく食べて下さい。色々な種類の物をまんべんなく食べて下さい。今日行く（今日行く所）今日用（今日用事があること）が大事です。これを意識しながら過ごしていただきたいと思ひます。

— 紙面の都合上、一部割愛させていただきました。