



第2820地区

HITACHI SOUTH ROTARY CLUB

例会報告 週報 No.32

【開催日】令和7年5月20日(火) 12:00 開会
【例会場所】要害クラブ 【進行】高島会員
【プログラム】外部卓話 / 公共イメージ委員会



会長の時間

朝日会長

会長の時間をいただきます。

本日は元会員であられる石川悟先生、お久しぶりで
す。後ほど卓話をよろしく願いいたします。

実は私、10年前に前立腺の手術をしました。その時
も大変お世話になりました。

59歳でかかりつけ医より血液検査を勧められて受け
ましたところ、異常が見つかり日立総合病院に行きまし
た。手術が無事に成功し、こうして今元気でいられます。

血液検査でわかる病気もありますので、みなさんも
ぜひ検査してみてください。

以上、会長の時間といたします。ありがとうございました。



幹事報告

須田幹事

- 先週開催されました理事会の報告です。
- まず、地区補助金事業の決算報告がありました。支
援しました子ども食堂に、ぜひ皆さん行ってみて下
さい。
- 次に、地区よりミャンマー地震支援依頼がありまし
て、1,000円/人で承認されました。
- 日立市スポーツ協会理事推薦の話もありまして、朝
日会長に確認いただいています。
- 来週は、日立 JC との合同例会です。6名参加され
ますので、多くの方にご出席いただきたいと思います。
- 再来週は、クラブフォーラムです。事業報告を各委
員長さんよろしく願いいたします。



委員会報告

会長エレクト

佐藤会長エレクト

- 先日日曜日、RLI研究会に参加してきました。とて
も勉強になりました。
- 次年度も研修等が多い1年になりそうです。頑張り
ていきたいと思えます。引き続きよろしく願いい

たします。



出席報告

河村会員

会員数	出席	欠席	出席率	MakeUp	修正	免除
36名	15名	21名	42.9%	16名	88.6%	5名



ニコニコ BOX

河村会員

- ◇ 石川悟先生、ようこそいらっしゃいました。卓話楽
しみにしております！よろしく願いいたしま
す！
朝日会長
- ◇ お花ありがとうございます。
高村 裕
- ◇ 久しぶりに卓話させていただきます。光栄です。
石川 悟様



本日もニコニコ BOX へのご協力
誠にありがとうございました



本日計	18,000円	累計額	217,132円
-----	---------	-----	----------



プログラム

外部卓話

石川クリニック院長

石川 悟様



- 皆さんこんにちは。今日は卓話に呼んでいただきあ
りありがとうございます。娘の香がいつもお世話になっ
ています。今日は娘の代わりに卓話させていただけ

るということで、馳せ参じてきました。

- 今日は「100歳以上長生きする人の話」を最近読みましたので、皆さんにお伝えしようと思います。
- 「人生100年時代」と言われるようになりました。
- 今70歳の男性の平均余命は16年前後ですので、85歳くらいまで生きます。80歳の方は90歳まで生きます。ただ、健康寿命（健康で自立している）となりますと、なかなか難しいようです。
- 今日の話のメインは、新井康通先生の話です。慶應義塾大学 百寿総合研究センターのトップです。
- 新井先生は、「社会経済的発展や医療技術の進歩の恩恵を受け、人間は過去100年間でこれまでにない長寿を手に入れました。しかし、同時に認知症やフレイル、骨関節疾患などのために介護が必要となる高齢者も増えており、将来の医療・介護負担の増加が懸念されています。高齢者の生活の質の確保と社会保障システムの持続可能性を両立するためには、健康寿命の延伸が重要なカギとなります。」と言っています。
- 100歳以上の人を調べると、今生きている人が健康で長生きできる秘密がわかるのではないかということが研究目的です。
- NHK「クローズアップ現代」でも取り上げられた内容です。
- 百寿者（100歳以上）の病歴を調べると、95%以上の方が慢性疾患があります。血圧やコレステロールの薬も飲んでいますが、糖尿病の人は6%しかいません。
- 老化は血管からくると言われています。実際に、血管が良い状態の人は長生きすることもわかっています。
- スーパーセンテナリアンという110歳以上の人を調べると、100歳から104歳の時点で認知機能低下がゆるやかなことがわかりました。
- 対象者に血液検査をしたところ、長生きする人の特徴が見えてきました。心臓、肝臓、腎臓、血管の炎症が大事で、心腎循環システムの老化が寿命を規定すると仮説を立てています。
- また、フレイルを予防することも大事です。
- フレイルとは、加齢に伴う臓器予備能の低下により全身のストレス耐性が低下した状態です。

- 栄養状態（特にタンパク質の摂取）や運動が重要です。
- 運動で、ゴルフは健康にどうなのかと思ひまして調べました。
- 7年前ほどの論文で、ゴルフをするほうがしていない人に比べて、健康で長生きできると書かれているものがありました。
- 百寿者研究から見えた、健康長寿の秘訣が以下の4つです。
 - （1）中高年期から肥満を避け、糖尿病、動脈硬化を予防する。
 - （2）フレイルと認知症の予防が重要
 - （3）ライフステージに合わせた運動を心がける
 - （4）バランスの良い食事を摂る（噛む力の保持にも気を付ける）
- 歯の健康はとても大事です。
- 次に、健康寿命を延ばすことにつながるとみられる生活習慣リストは以下の5つです。
 - （1）家族や友人などと積極的に話す
 - （2）他の人と会話を楽しみながら一緒に食事をする
- ロータリーは、美味しい食事を皆と食べながら、話もするのでいいですね。ロータリーは高齢になっても続けて下さい
 - （3）定期的に適度な運動をする
 - （4）魚を食べる
 - （5）良質なタンパク質（肉、刺身、卵など）が含まれる食品をとる
- 普段からよく言われていることだと思われると思いますが、ぜひ実践してください。
- 本日はこのような機会をいただきありがとうございます。皆様の今後ますますのご活躍を祈念しております。
- ご清聴ありがとうございました。

会長の点鐘をもって閉会。

Rotary  日立南ロータリークラブ

■会長：朝日正道 ■副会長：佐藤信彦
■幹事：須田聡 ■会報委員：石川香

【例会場】 要害クラブ TEL (0294) 36-2020
【例会日】 毎週火曜日 12:00~13:00
【事務所】 日立市桜川町2-25-3 桜川第2ビル201号室
TEL (0294) 36-5074 FAX (0294) 37-2176
Mail: info@hitachi-south-rc.org

次回例会： 令和7年5月27日（火） 【プログラム】 合同例会（日立JC） / 親睦活動委員会