会長の時間　　令和５年３月２０日第２０８１回例会

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　会長　田中和俊

　イマジンロータリー！先日から「７０歳が老化の分かれ道～若さを持続する人、一気に衰える人の違い～」というタイトルの本のお話をしています。健康で長生きするにはどうしたら良いかというお話ですが、そこは７０歳代の生き方が大切ですよという話です。まず今の７０歳代はまだまだ元気な人が多いということです。以前より１０歳は若い感覚だそうです。ちなみに漫画サザエさんの磯野波平は当時５４歳の設定だそうです。カツオくんやわかめちゃんという小学生もいるのに、タラちゃんという孫もいるという無理めな設定な感じではありますが、波平さんはいくらなんでも５４歳には見えませんよね。１０歳くらいは上な感じします。現代人が若くいられる理由の一つは、幼少期の栄養状態の改善です。戦後の食糧難にあえいでいた日本に、アメリカから送られてきた脱脂粉乳が効果的でした。成長期の栄養状態が改善されたことで、日本人の寿命は延び、体格もよくなり、現在の若々しい元気な高齢者を出現させています。先日の地区大会に来られたＲＩ会長代理の松本祐二パストガバナーも、ユニセフのマークの入った脱脂粉乳がとてもありがたかった。その恩返しのつもりでロータリー活動をしているとおっしゃってました。

　６０歳定年が延長されてきています。７０歳代もまだまだ現役で仕事ができる時代になってきました。ただ寿命が延びたから７０歳代も働ける、でもその先の８０歳も働けるというわけではなさそうです。医学の進歩によって１００歳までは生きることができても、死なないだけで要介護ということでは本人も家族も大変です。まずは脳機能かなと思います。また元気に活動するには運動機能も大切です。両方とも維持するためには適度に使い続けるということが重要です。その使い続けるという意識や心がけがその後の生活を左右するということです。７０歳代になると意欲の低下が起こるそうです。何事にもヤル気が起きず、興味が持てない、人と会うのもめんどくさい。そうなるとピンチです。意欲の低下を避けるには、前頭葉と男性ホルモンの活性化を促す必要があります。脳機能と運動機能を使い続けるには、習慣作りが必要だそうです。仕事を辞めても何かするという習慣作りをする。定年になってからも何かしましょうということです。働きましょう、町内会活動をしましょうということですね。しかしながらロータリークラブにいると、すべて解決することがおわかりいただけると思います。まず、今でもお仕事をされている方が多いです。仮に昔みたいには働いていないとしても、会長や相談役として残っていらっしゃるし、まずロータリーの例会に来るというルーティンがあります。だからみなさん元気なんですよね。会長をするともっと元気になると思います。私もなるべく長い期間、鹿児島中央ロータリークラブの会員でいられるようがんばりたいと思います。来週に続きます。