会長の時間　　令和５年３月２７日第２０８２回例会

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　会長　田中和俊

　イマジンロータリー！お伝えしましたとおり、林会員がお亡くなりになられました。ロータリー歴３９年、２００１年から２００２年の第２５代会長をお務めになられました。林先生と言えば、例会場でいつもニコニコしていらっしゃるお姿が印象的でした。加治木高校の先輩ということで、私もかわいがっていただきました。最近は、例会にはご出席なされず、リモートで参加していただいたのが最後の例会出席となりました。奥様のお話によりますと、最近はご夫婦お二人でのんびりとお過ごしになられていたとのことで、これがこの先も長く続くのだと思っていたのですがとおっしゃっておられました。御霊のご平安をお祈りします。

　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。

　野田先生は、運転免許は返納してはいけないともおっしゃっています。もちろん自分自身が運転は心配であれば返納するのがいいのですが、子供や周りから言われたからとか自主返納がいいことみたいな風潮は本当にそれでいいのかなという感じがします。運転をするということは元気な証拠だということです。特に地方の高齢者は運転しなければ生活にも支障がでますし、家にこもることになるとすぐに要介護状態や認知症になってしまいます。車があれば買い物とかも行けますから元気です。ある研究によると、６５歳以上の２８００人を対象にした調査で、そのまま運転をしていた人と運転をやめた人を６年後に調査すると、両者では要介護のリスクが２．０９倍になったそうです。高齢者ドライバーが危ないというのもよく言われますが、警察庁の交通事故のデータを見ても高齢者ドライバーの事故が特別多いわけではないそうです。一番多いのは１６歳から１９歳、次に２０歳から２４歳で、８５歳以上でやっと２５歳から２９歳と同じくらいだそうです。ましてや７０歳代は３０歳から６０歳と変わらないですから、ぜんぜん大丈夫ですよね。道路の逆走やブレーキとアクセルの踏み間違いも認知症とは違うようです。単にうっかりしたか慌てた結果だそうです。高齢者の運転する車がコンビニに突っ込んだというニュースが大々的に報道されるので高齢者の事故件数が多いみたいですが、高齢者でない人の車もコンビニに突っ込んでいますし、なにか濡れ衣のような感じです。ただし飲んでいる薬で頭がぼーっとなることはありうるので、薬を飲んでいるときは運転に気をつけたほうがよさそうです。薬による意識障害で、なにも覚えていないということはあるようです。今では自動ブレーキや前の車に付いていく追従システム、バックカメラ、全方位カメラ、ドライブレコーダーなどと最近の車はハイテクですから、運転を続けるには好条件がそろっています。とは言っても、子供の気持ちとしては親の運転は心配ですよね。難しいところですね。

　肉を食べましょうとも書いてありました。高齢になると、野菜中心の食事が身体にいいと考えている方が多いのですが、７０歳以上の日本人の５人に1人がタンパク質不足だと言われています。この話は次回にしたいと思います。