会長の時間　　令和５年４月３日第２０８３回例会

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　会長　田中和俊

　イマジンロータリー！先週から「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、肉を食べましょうとも言っています。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。日本人は1日あたり80グラムしか肉を食べていないそうなんですが、アメリカ人は300グラムは食べているらしいです。そこまで食べると今度は脳梗塞とか心配しないといけなくなりそうですが、それでも日本人は肉が不足しているのでもっと肉を食べましょうということです。年齢を重ねると意欲レベルが低下してくるらしいのですが、そのひとつが脳内の神経伝達物質であるセロトニンの減少です。セロトニンは別名幸せ物質とも言われているらしく、人に幸福感をもたらすものです。セロトニンの減少を防ぐには肉を食べることだということです。肉にはコレステロールが含まれていますが、前もご紹介したように日本人は心筋梗塞の10倍も癌で亡くなる人が多いらしいのでそこまで気にする必要はないのかなと思います。コレステロールは男性ホルモンの原料になるので、コレステロール値を抑えると活動意欲が低下して、ＥＤ（男性の性機能障害）の原因にもなるし、記憶力の低下にもつながるそうです。適度な日光浴をする習慣も、意欲の低下を防ぐには効果的です。セロトニンは太陽の光を浴びるとたくさん作られます。うつ病の人はセロトニンが不足していますので、家にこもっているとうつ病が深刻化します。とはいっても、わざわざ日光浴をしなくても、散歩や買い物で出かけるだけでよいようです。昼間の日光浴でつくられたセロトニンによって、夜になると脳ではメラトニンというホルモンがつくられ、よく眠れるようになります。私も若い頃みたいには長く深く眠れなくなっていることを感じますが、年齢によってセロトニンが不足しているのですね。なるべく外に出ようと思います。

　肉を食べる。外に出かける。意外と簡単なことが７０歳からは大切なんですね。ロータリーを続けると簡単ではないでしょうか。毎週月曜日に例会に来る。近くの方は山形屋まで歩いて来る。山形屋パーキングに車を駐車して、駐車場から歩いてくる。例会でお肉を食べる。天気のいい日は、少し遠回りをして駐車場に帰る。これが元気なロータリアンを生むんですね。私もなるべく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。