



# とっぱずれ



銚子東ロータリー・クラブ Weekly Bulletin NO. 1906



末広町広場の桜 提供：宮内宗一会員

第1906回 例会 平成23年4月26日

\*\*\*\*\*

点 鐘 … 杉浦 武 会長

ロータリーソング … 手に手つないで

来訪ロータリアン紹介

… 親睦活動・家族委員会

会 長 挨拶 … 杉浦 武 会長

御 祝 披 露 … 杉浦 武 会長

誕 生 祝 … 木樽 定雄 会員(4月26日)

結 婚 記 念 日 … 大内 恭平 会員(4月21日)

入 会 記 念 日 … なし

幹 事 報 告 … 長谷川 弘 幹事

ニコニコBOX … 親睦活動・家族委員会  
卓 話

「日常生活に運動を」

(有)ウイングコーポレーション

代表取締役 辰野 正樹 氏

出 席 報 告 … 出 席 委 員 会

5月3日(火) 祝日の為休会

次回のプログラム(平成23年5月10日)

\*\*\*\*\*

卓 話

「米山奨学生」(仮題)

米山奨学生 申 炫宣 (シ ホンソク) 氏

カウンセラー 中西 廣 会員

お食事「あぐり」



地域を育み、大地をつなぐ

2010~2011年度 RI会長 レイ・クリンギンスミス

(Ray Klinginsmith)

**四つのテスト**

言行はこれに照らしてから

- 1) **真実**かどうか
- 2) みんなに**公平**か
- 3) **好意**と**友情**を深めるか
- 4) みんなの**ためになる**かどうか

第 1905 回例会(平成 23 年 4 月 19 日)

**会長挨拶**

杉浦 武

イギリスの新聞ガーディアンが毎年、読者アンケートをもとに観光大賞を発表しています。そこで、昨年、「好きな外国の都市」1位に輝いたのはー？

前年、前々年の首位シドニーを降し、東京が堂々の1位。そして「好きな外国」(欧州以外)では、1位こそモルディブに譲ったものの日本は2位。大した人気ぶりです。

実際、世界各国から昨年、日本にやってきた旅行者数は過去最高でした。そんな伸び盛りを襲った今回の震災と原発事故。これまで外国人でにぎわっていた観光スポットはどこも激減に泣いています。

ところが、「すぐに戻るよ」と強気な人もいました。昨年末、羽田に進出したマレーシアの格安航空会社、エアアジアをつくった起業家のトニー・フェルナンデスさんです。「日本には魅力がいっぱい」というフェルナンデスさんは、強気の証拠に今後、羽田以外の都市にも飛ばす計画があると言っています。ありがたいことです。

観光地だって外国人を呼び戻そうと頑張っています。栃木県益子町はその一つ。住宅が壊れるなどの被害があったし、世間は自粛ムード。でも、「町は元気に営業中」をアピールしようと春の陶器市を29日から開催するそうです。そして今年は英語版の町案内地図を3種類作り、在京の大使館などに送りPRしているようです。韓国語版も作成中。「せっかく来てもらうから、おもてなしをしないと」と観光協会の方々。益子で陶芸を学んだ海外のお弟子さんたちに町の紹介を頼むことも考えているようです。

原発事故の深刻度が最悪の「7」に引き上げられ、ますます怖いイメージのニッポン。だからこそ、海外の日本ファンにも応援団になってもらって、「今日も元気に営業中」を宣伝しないと。

そして、わが町銚子もおおいに宣伝をしていきましょう。

魅力は十分あり、認められていますから。市民こぞって頑張りましょう。

**幹事報告**

- 1・ガバナーエレクト事務所より  
地区協議会への交通手段についてのお尋ね 受領
  - 2・ロータリー米山記念奨学会より  
・ハイライトよねやま 133 号  
・「奨学生奨学金・レポート受領確認書」使用のお願い  
・特別寄付金明細書送付の件 受領
- ☆週報受領 館山RC 八日市場RC 旭RC 銚子RC

**卓話**

「ピンピンコロリは妄想？」

(有)ウエルネスサービス

代表取締役 多辺田 秀隆 氏



◎日本人の死亡原因

2008 年 1,143,000 人 死亡  
1,092,000 人 出生 ▲51,000 人

①悪性新生物	343,000 人	30 %
②心疾患	184,000 人	16 %
③脳血管疾患	126,000 人	11 %
④肺炎	95,000 人	8 %
⑤不慮の事故 自殺等	39,000 人	3 %

表 1

私達のたいはんの方が「いつまでも元気で大往生」と考えていると思うのですが、本当にそうなのでしょう。か？「ピンピンコロリ」は本当でしょうか？

日本人の消費カロリーからみていきます。一日の消費カロリーを年齢別にみると、15～17 歳の最も元気の時期で 2500KCal と一番多いのですが、年をとるごとに、体力、処理能力が衰え消費カロリーも低下します。

年齢	1～2	6～8	9～11	15～17
KCal	1200	1800	2200	2500
年齢	30～49	50～69	70～	死亡
KCal	2300	2100	1900	0

表 2

いつまでも元気＝体力が衰えない＝消費カロリーが維持される＝健康余命が延長する

※健康余命（他者から援助や介護を受けずに生活できる期間）

大往生をイメージしてみましょう。

よく用いられる言葉に「ピンピンコロリ」があります。ピンピンはいつまでも元気ですし、コロリは大往生なのだと思えます。つまり「他人に迷惑をかけずに、健康を維持しながらある日ポックリ死ぬ」ことが一種の美德と考えられたり、時に皆さんが希望していることなのかもしれません。

消費カロリーが急降下でゼロになることが、コロリと死ぬことですが、本当にこのような、「いつまでも元気で大往生」ができるのでしょうか。これを検証してみたいと思います。

2002～2009年の7年間で平均余命が延びるとともに健康余命も延びています。

年	性別	平均余命	健康余命
2002 ～2009	男性	17.6年→18.1年	16.5年→16.9年
	女性	22.5年→23.0年	19.9年→20.2年

表3

健康余命が延びているので、確かに健康でいられる期間が延長されています。しかし、健康余命が延びたことで「コロリと死ぬ＝急死する」のでしょうか？

・死亡者総数と急死者数の年次増加率

年	2003	2004	2005	2006	2007
死亡者 総数	0.0%	1.3%	6.8%	6.8%	9.2%
急死者 総数	0.0%	-9.7%	-9.0%	-19.1%	-18.6%

表4

・65歳以上人口と65歳以上の要介護5認定人口の年次増加率

年	2001	2002	2003	2004	2005
65歳以上人口	0.0%	3.7%	6.7%	8.8%	12.2%
要介護5認定者	0.0%	8.4%	20.0%	23.1%	23.6%

  

年	2006	2007	2008	2009
65歳以上人口	16.3%	20.5%	23.3%	27.3%
要介護5認定者	29.6%	33.0%	37.1%	46.9%

表5

実は日本人の急死率は年々低下しています。一方で、表5で明らかにのよに65歳以上の人口の増加率よりも、要介護5認定人口の増加率のほうが年ごとに高くなってきているのです。つまり、健康余命が延びているにもかかわらず急死率(コロリと死ぬ率)は減少し、逆に要介護5認定率は65歳以上の人口増加率よりもずっとまさっているのです。この意味からすると

は、「もしかして、平均余命や健康余命が延びたからといって必ずしも、コロリとは死なないのではないか」さらに「傷害を持ちながら介護認定を受けて暮らすのか」という疑念がわいてくるのです。

【ピンピンコロリとならない今後の見通し】

介護を必要としない期間(健康余命)が延びることで、ピンピンしながらコロリと死亡し、介護を受けずに終焉を迎えることはあり得るのでしょうか。

平均余命－健康余命＝傷害期間（健康ではなく障害を持ちながら過ごす期間）を表すことができます。

性別	年齢	平均余命の増加率	健康余命の増加率	涉外機関の増加率
男性	65	2.7%	2.5%	5.1%
	70	2.2%	2.0%	4.7%
	75	1.4%	1.0%	5.3%
女性	65	2.4%	1.4%	10.1%
	70	2.3%	1.0%	9.8%
	75	2.0%	0.1%	10.1%

表6

2002年～2009年の7年間で、65歳、70歳、75歳の男女の障害期間増加率を見てみましょう。なんと、障害期間の増加率が平均余命や健康余命の増加率をはるかに上回っているのです。特に75歳の女性の場合には、7年間で平均余命が2%増加しているにもかかわらず、健康余命はわずか0.1%の延びにとどまり、それどころか障害期間の増加率は10.1%も延びています。

私達の寿命が延びる＝平均寿命が延びたからといって必ずしも元気でいられる期間が延びるということではなく、むしろ障害を持ちながら生きてゆく期間の方が格段に延びるのです。

私達は、いつまでも元気で大往生＝ピンピンコロリと死ぬのではなく、平均余命の延びや健康余命の延び以上に、障害を持ちながら生きてゆく機関の方が増加するとともに、65、70、75歳と年齢を経るごとに一層障害を持って生きてゆく割合が増えることがわかったのです。

ピンピンコロリは妄想！障害を持ちながら衰える→これが大往生！

・衰えは自然の摂理です。衰えても安心の説明と支援が必要です。

◎緩やかに衰える＝大往生（90%↑）

◎急死（10%↓）

- ・歩けない（介護保険、自立支援、生保等）
- ・食べられない（自然死、胃ロウ経管栄養、IVH）
- ・呼吸↓（自然死、在宅酸素、気管切開、人口呼吸器）
- ・血圧↓（自然死、救急蘇生）
- ・意識↓（自然死、救急蘇生）



——ニコニコ——

杉浦武会長・長谷川弘幹事・黒田幸一君  
狩野勉君・木村貞夫君

星さんの御入会を歓迎します。今後共よろしくお  
願い致します。

**川津光雄君**

木樽会員の災害義援の絵を当クラブ有志より頂き、  
銚子セレクト市場へ飾らせて頂きました。ありが  
とうございました。

**第10回定例理事役員会**

日時：平成23年4月19日（火）例会終了後  
議 題

- |                       |    |
|-----------------------|----|
| 1・例会変更の件              | 承認 |
| 5月3日(火) 祝日の為休会        |    |
| 5月31日(火) 創立記念例会の為変更   |    |
| 2・5月例会スケジュールの件        | 承認 |
| 3・千葉科学大学留学生との交流会の件    | 承認 |
| 4・新旧クラブ協議会の件          | 承認 |
| 5・創立記念例会予算(案)の件       | 承認 |
| 6・委員会統合(案)の件          | 承認 |
| 7・新入会員所属委員会及びカウンセラーの件 | 承認 |
| 8・次年度委員会構成(案)の件       | 承認 |
| 9・米寿会員お祝いの件           | 承認 |
| 10・退会者の件 網中 喜一郎会員     | 承認 |

**5月例会スケジュール**

- 第1例会 5月3日 **休会(祝日)**
- 第2例会 5月10日  
卓話「未定」  
    米山奨学生 申 炫宣 氏  
    カウンセラー 中西 廣 会員
- 第3例会 5月17日  
卓話「筋肉を蓄えましょう」  
    銚子RC 高木 浩一 会員
- 第4例会 5月24日  
卓話「未定」 宮内 博 会員
- 第5例会 5月31日  
創立記念例会  
卓話「未定」 大木 忠 会員

**新会員紹介**

平成23年4月19日入会



星 安広 氏

事業所名：京成ホテル株式会社 犬吠埼京成ホテル

役 職：営業本部長

職業分類：ホテル

事業所 所在地：銚子市犬吠埼 9575

TEL：22-8111 FAX：22-8199

所属委員会：親睦活動・家族委員会

カウンセラー：宮内勝利会員と黒田幸一会員

**前回の例会(4/19)報告**

点 鐘 杉浦 武 会長

出席報告

会員総数	32名	出席規定除外数	9名
出席者	27名	出席率	87.10%
4月5日		確定出席率	83.87%

来訪ロータリアン なし

欠席者 4名

メイクアップ なし

スモールコインBOX	小 計 ￥ 2,450-
	<b>累 計 ￥ 71,830-</b>
ニコニコBOX	小 計 ￥ 10,000-
	<b>累 計 ￥501,350-</b>

銚子東ロータリー・クラブ 銚子市三軒町19番地の4 銚子商工会館内 TEL0479(23)0750 FAX0479(25)8789  
 メール [c-higashirc@tcs-net.ne.jp](mailto:c-higashirc@tcs-net.ne.jp) URL <http://www.tcs-net.ne.jp/~rc>  
 例会日時及会場 毎週火曜日 12時30分点鐘 銚子商工会館5階大会議室  
 会長 杉浦 武 副会長 木村 貞夫 幹事 長谷川 弘  
 R. I 第2790地区 クラブ広報・会報委員会 石上 明宏・大内 恭平・山本 幸男  
 表紙題字 網中喜一郎初代会長

**ほととぎす 銚子は国の とっぱずれ 古帳庵**

江戸小網町の豪商鈴木金兵衛夫婦(古帳庵 古帳女)が銚子に遊んだときに  
詠んだもので、この碑は圓福(円福)寺に現存する。