

奈良プロバスクラブ

クラブテーマ Forever young (常に青春を)

2021-2022 年度イヤーモットー 『SDGs で社会貢献を』

2022 年 6 月度例会プログラム (本年度第 11 回、通算 95 回)

- ◆開催日 2022 年 6 月 20 日 (月) 12:00~14:30
- ◆場 所 かんぼの宿奈良 ◆会 費 2,500 円
- ◆食 事 12:00~12:50 食事 (ご自由にお願ひ致します)
- ◆例 会 13:00~14:30 司会 兼松 祥介



開会の点鐘 (熊本会長)

- ① ソング コロナ禍の為割愛致します
- ② お客様 山根伸之様 (元毎日新聞社) 安田吉彦 (元銀行員)
武智宏教様 (宗教法人護国院奈良別院住職)

③ お誕生月のお祝い

6 月 8 日 中川恵美 6 月 9 日 里井義治 6 月 11 日 松本尚美
6 月 13 日 川村隆夫 各会員

④ 委員会報告 (出席報告他)

⑤ スマイル BOX

⑥ 幹事報告

⑦ 会長の時間「クラブ創立の原点と今後への期待」

⑧ 会員スピーチ 各役員、理事より

「2021-2022 年度活動報告」について (スピーチ)

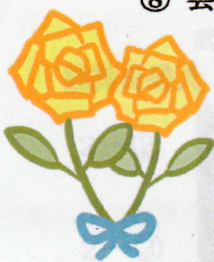
- 高崎プログラム委員長
- 大西親睦交流委員長
- 町中知的研修委員長
- 梅木社会奉仕委員長
- 大城戸会報広報委員長
- 兼松会場監督
- 木村会計
- 大西副会長

閉会の点鐘 (大西副会長)

◆クラブ事務局変更のお知らせ

7 月 1 日より、クラブの事務局が下記に変わりますのでご案内いたします。

〒630-0201 奈良県生駒市小明町 663-5 久保田実雄方 奈良プロバスクラブ
電話 0743-74-2903 FAX0743-86-4623 携帯 090-1440-2960
Mail Kubota6635@yahoo.co.jp



2022年5月度例会報告書(本年9回、通算94回)

- ◆開催日 2022年5月16日(月) 12:00~14:30
- ◆場所 かんぼの宿奈良
- ◆会費 2,500円
- ◆食事 12:00~12:50 食事(ご自由にお問い合わせ致します)
- ◆例会



司会 兼松 祥介

- ① ソングはコロナ禍の為割愛致します。
- ② お客様 安田吉彦様(元銀行員) 武智宏教様(宗教法人護国院奈良別院住職) 塚廣倫子知人
- ③ 誕生月のお祝い

5月4日稲垣敏夫、5月6日吉村升平、5月11日梅木春興、5月14日横田進

5月22日西本栄子 各会員

- ④ 委員会報告(出席報告他)

41名中31名とお客様2名 安田吉彦様、武智宏教様を迎えて33名の出席 出席率80%でした。



- ⑤ スマイルBOX

5月度の例会では29名の多くの皆様のご協力により、合計26,000円のご寄附をいただきありがとうございました。

- ⑥ 幹事報告

全日本プロバスクラブ協議会第10回総会・東京八王子大会で開催

日時:2022年11月24日(木)13時~19時30分 場所:京王プラザホテル八王子

参加費:1万円(次年度予算で検討する)、旅費は、自己負担です。

2024年秋に第11回全国大会を当クラブがホストで開催予定しています。

- ⑦ 会長の時間

5月度会報の3~4ページに掲載しています。

- ⑧ 委員会別討議「新年度に向けての委員会活動について」 進行役 次期年度会長 久保田実雄

全会員が5委員会に分かれて討議を致しました。

討議内容は、6月会報に掲載します。



- 6月度例会開催案内について

6月20日(月)12:00~12:50 食事、13:00~14:30 会議、お間違いなくお願いします。

- ◆お断り(送迎バスの廃止)

かんぼの宿の例会の為の送迎バスはありません。ご不便をおかけ致しますがご了承ください。

定期送迎バスは西大寺南ロータリーひろば発:10時45分をご利用下さい。

- ◆お知らせ

◎会報広報委員会からのお知らせ:川柳をご投稿ください

2021-2022年度 第11回理事会報告書

開催日時 2022年5月16日(月) 10:30~12:00

開催場所 かんぼの宿奈良

出席義務者(役職・敬称略)

会 長	熊本國勝	○	理 事	大西美保	×	会 計	木村篤子	○
副会長	大西良則	×	理 事	町中 勤	○	会場監督	兼松祥介	○
			理 事	梅木春興	○	幹 事	久保田実雄	○
理 事	高崎信一	○	理 事	大城戸建雄	○			

1 報告事項

1-① 会員異動報告

現在会員 41名 (中嶋尚志会員体調不良のため6月末退会)

1-② 各委員会報告はありません

1-③ 東京八王子全日本プロバス協議会第10回大会について

・全日本プロバスケットボール協議会第10回総会・東京八王子大会で開催

日時:2022年11月24日(木)13時~19時30分 場所:京王プラザホテル八王子

参加費:1万円(次年度補助で検討)、旅費は、自己負担です。

参加予定者5月中にお願いします。

・2024年秋に第11回全国大会を当クラブがホストで開催予定しています。

1-④ 大阪PC訪問、PC京都訪問について

大阪PC 5月9日、京都PC 5月12日 5月例会に

次期度会長が変わるので引継ぎを兼ねて熊本会長と久保田幹事が訪問した

2 討議事項

2-① 新会員推薦について

安田吉彦様【元会員(元銀行員)】

武智宏教様(宗教法人護国院奈良別院住職)

2名の推薦があり、全会一致で承認された。入会は新年度7月よりとします。

2-② 次期年度理事会への引継ぎ事項について

現役員と次年度役員との引継ぎをすることで了承された。

2-③ 本年度活動報告の提出について

5月末までに提出することを申し合わせた。

2-④ 次期年度役員は、当年度報告書をもとに現各クラブ委員と引継ぎ活動計画書を5月末に提出することを確認した。

2-⑤ クラブフォーラム「次年度に向けて」について

久保田次期会長が進行で次期年度委員会別に「次年度へ向けて」の討議することとした。

2-⑥ 2021年—2022年度経費請求について

未提出費用は5月中に提出する。

2-⑦ 6月度例会について

6月20日(月)12時~14時30分 かんぼの宿奈良で開催することで了承された。

2-⑧ HP作成について

HP作成担当に、塚廣倫子会員が承認された。

HP作成の初期費用は、概算2万円を今期費用から支出する。

奈良プロバスクラブのドメイン：nara-probus.jp で進める。

3 次回理事会

5月合同理事会

開催日 2022年6月20日(月) 10時30分~12時 場所：かんぼ の宿奈良

2022-2023年度 第3回理事会報告書

開催日時 2022年5月16日(月) 10:30~12:00 14時~15時30分

開催場所 かんぼの宿奈良

出席義務者 (役職・敬称略)

会 長	久保田実雄	○	理 事	澁谷日加瑠	○	会 計	西本栄子	○
直前会長	熊本会長	○	理 事	尼崎勝己	○	会場監督	兼松祥介	○
副会長	木村篤子	○	理 事	川嶋明美	○	幹 事	梅木春興	○
理 事	田中成和	○	理 事	大城戸建雄	○			

*理事会には、クラブ会則・規定をご持参下さい

理事会内容

◆各委員会の引継ぎ (活度計画等々)

○2021年7月~2022年6月年度、各クラブ委員会委員長の報告書をもとに
2022年7月~2023年6月年度、各クラブ委員会委員長は活動計画をたて5月中に提出する。

◆定例会後、2022年-2024年度 理事会を開催

5月16日(月)14時45分~15時30分

○クラブ各委員会人員配置の確認及び役割の確認をする。

・クラブ各委員会人員配置の確認及び役割

人員配置は適材適所で討議。

6月20日定例会に於いて発表する。

・各委員会の活動計画

各委員会委員長が話し合い各月の活度計画をたて5月中に提出する。



2022年6月度例会 会長の時間 熊本國勝

クラブ創立の原点について 創立総会(2014年3月22日)記念誌より

●はじめに

2014年奈良プロバスクラブ創立以来、会長を務め、長年に亘り会員皆様のご協力を頂きました事に感謝いたします。今月が会長の時間として最後になります。今日は、クラブ創立の目的と経過について、「創立総会のスピーチ」から取り上げてみます。

以下「創立総会記念誌」から設立経過を再掲しました(要点のみ)

●クラブ設立の原点と経過について

「奈良県内では初めて、日本では104番目になる「奈良プロバスクラブ」が無事設立され、

2014年1月27日に第1回例会を無事に開催できましたこと、そして、本日(3月24日)の創立総会式典を迎えます事に、あらためて厚く御礼申し上げます。

2013年6月に、小生が70歳を機に平城京ロータリークラブを退会して間もなくのころ、「プロバスクラブ」の存在を知り、全日本プロバス協議会副会長である野村浩司様をご紹介頂き、8月に大阪プロバスクラブと複数のプロバスクラブの「親睦例会」に参加させて頂きました。

その時に集まっていた近隣クラブ数十名と思われまふ。ビールを飲みながらではありますが、スピーチあり、カラオケあり、わいわいガヤガヤ、会員同士、楽しく交流をしている姿は、高齢者のクラブとは感じられず、まさに青春のクラブそのものでした。中でもクラブ会報を作成している会員が、85歳であることを感じさせず、黙々と写真を撮ったり、メモをされている姿に感動したものでした。

「人の移動と交流は人間を進化させる」といわれています。その日以来、奈良にも「高齢者の為の人的交流、親睦、ひいては社会貢献ができるクラブ」があってもいいのではないかと思うに至り、それはまた、ロータリー精神の昇華でもあります。

そんな思いを、35年間続いた同好会の会員で、ボランティアで近隣公園の整備を10年間続けている仲間に相談したところ、「楽しそうやな、やって見ようや」のこたばに勇気づけられ、イメージがだんだんと膨れ上がり、同じくボランティアに参加している人を中心にクラブ結成への参加を呼び掛け、賛同を得ながら「奈良プロバスクラブ」となって本日を迎えたしだいです。

プロバスクラブは、案内状にてご紹介いたしました通り「ロータリークラブが社会奉仕の一環としての提唱」により結成されるものです、本日ご出席の奈良ロータリークラブの元会長であり、現在奈良第一ガバナー補佐をされている今西清悟様、全日本プロバス協議会副会長の野村浩司様のご指導を頂きながら、平成25年11月に準備委員会を発足し、会合を重ねながら、会員増強、会則や例会日、役員・理事・委員会の結成等を目指しました。そして、中野重宏、岡村吾郎バスターガバナー(故人)のご協力、そして現在の奈良ロータリークラブ会長の吉岡孝夫様のご支援により、奈良ロータリークラブの提唱の下「奈良プロバスクラブ」を発足させることが出来ました。

また、唯一地区内で活動している「プロバスクラブ京都」を訪問しました折に、本日ご出席の、山田三郎バスターガバナー(故人)、西脇一雄元ロータリアン(故人)、大和郡山市在住の山田喜愛様(故人)と出会い、情報交換が出来ましたことは大変ラッキーでした。会員数も当初15名を目標にしておりましたが、友人や、会員予定者からの推薦により、女性会員9名を含めて、現在25名に達することが出来ました。奈良プロバスクラブのテーマは『FOREVER YOUNG』“常に青春を”です。奈良プロバスクラブの平均年齢は71歳ですが、1月27日が誕生日であり、“成長の始まりであり”、“楽しく老いる”の始まりでもあります。

本日のこの創立総会を以って、地域社会に認められる様に希望と夢を持ちながら活動して行きたいと思ひます。どうか本日ご出席の皆様には、奈良プロバスクラブの知恵と活力にご協力とご指導をお願い致します。 (原文のまま)

●クラブテーマ“常に青春を”「FOREVER YOUNG」について

プロバスクラブは60歳(女性は50才)以上の専門職や実業人の経験を持つ多様な会員の集まりです。

目的は会員との交流と親交、地域社会への貢献により、共感や、価値ある活動の機会を提供し、高齢化社会に対応しながら意義ある生活を推進することにあります。これを実現する為には「健康体である事」が最も優先されるべきであると思います。ここで言う健康体と言うのは、今まさに迎えている“超高齢化社会”への対応策でもあります。それには“常に楽しく老いる”事だと思いませんか。楽しく老いる為に、私たちに必要なのは人間の欲求の根源である「欲求(環境)の健康」「心の健康」「肉体の健康」「金銭の健康」を求めて行く事にあると思います。このことを実現する為には「機会と必要」が無いといけません。機会は月一回の“プロバスクラブの例会”であり、必要は“健康体への強い欲求”であります、当クラブの平均年齢は71歳です、みんなで知恵を出し合い青春しましょう。

元首相の小泉純一郎氏(72歳)は、先の東京都知事選の中で「やらなきゃならないことがあったら、老人は若返る」と豪語しておりました。又、94歳迄生きた経営の神様、松下幸之助氏は「青春とは心の若さである。信念と希望にあふれ、勇気に満ちて、日に新たな活動を続ける限り青春は永遠にその人のものである」と述べ傘下の家電店を鼓舞したと云われています。

私はいつごろからか米国詩人 サミエル・ウルマンの“青春の詩”が好きです。

その一節を本日ここに掲示しております。当クラブ会員の葉山光波さんの作品です。

人は信念と共に若く 疑惑と共に老ゆる 人は自信と共に若く
恐怖と共に老ゆる 希望ある限り若く 失望と共に老い朽ちる

「青春とは人生のある期間を言うのではなく、心の様相をいうのだ、年を重ねただけでは人は老いない、理想を失う時に初めて老いが来る」と詩っています。

私たちは“常に青春を”「FOREVER YOUNG」にチャレンジします。

以上がクラブ創立経過の原点と、クラブテーマである「常に青春を」の理念です。

●プロバスクラブで生きがいとやりがいを創ろう

今こそ必要なことは、自分の生きざま、職業観、人生を語り、聞き、体験し、お互いに思い合い、刺激し合い、歓喜することこそ“超高齢社会時代”に対応した楽しい生活をする事ではないでしょうか。それには高齢者同士、おしゃれで、元気で、知的で、健康で、好奇心を失わず、新たな自分を想像する、そんな機会を創りながら“楽しく老いる”ことが社会貢献になる、との思いから「奈良プロバスクラブ」設立に至ったものです。

●おわりに

今日は2022(令和4年)年6月20日、お陰様で設立以来8年と6カ月を迎えました。会員数も41名(女性13名)、平均年齢73歳(設立時71歳)と、平均年齢があまり増えない、若々しいプロビアンが集まりになりました。これもひとえに、ご指導いただいた先輩諸氏のご指導と、会員皆さまのご支援ご協力が有ったからこそと感謝いたします。いよいよ2022年7月より、奈良プロバスクラブも、久保田新会長の下、クラブ創立10周年へスタート致します。

先日、83歳で単独無寄港の太平洋横断された堀江健一さんは「今、青春真只中です、若輩ではありますが、大器晩成を目指す」と言いました。素晴らしいではありませんか。とにかくチャレンジしましょう。

会員皆さまには「クラブ創立の原点」や「クラブテーマ」の意味を共有して頂き、そして、奉仕の心(倫理観と信頼観の醸成)で、更なるクラブの発展に寄与して頂きます様、お願いしたいと思います、(合掌)

お詫び：5月度会報の会長の時間の原稿で日本でのロータリクラブが2021年設立とありますが1920年が但し年度です。

2022年度5月度スマイルBOX一言紹介

社会奉仕委員会 スマイルBOX担当

スマイルBOXへのご理解とご協力ありがとうございました。

5月度の例会では29名の多くの皆様のご協力により、合計26,000円のご寄附をいただきました。

下記の通り、皆様の「スマイルBOX一言」を御紹介致します。今後ともスマイルBOXへのご協力をお願い致します。

<スマイルBOX一言集>

NO	御賛同者名	スマイルBOX一言
1	尼崎 勝己	新緑に心癒される日々となりました。
2	大城戸建雄	連休孫と汐干狩に行きました。芋洗うにぎわい、でも昼から60個ほど、それぞれ4人が採りました。
3	乾 重信	実家、田舎の行事多くなお体調不良でつらかった。欠席ばかり、でも本日出席できうれいです。
4	兼松 祥介	写真コンテストでうれしい連絡が有りました。
5	久保田実雄	若葉の緑が目にしみる季節です。日々健康に感謝です。
6	熊本 國勝	本年も残る2ヶ月です。全会員が健康でありますことを祈念致します。
7	木村 篤子	新緑の季節になりました。新しい事を始めたい気持ちになりました。
8	田中 成和	沖縄返還から50年月日が経つのは早いですねえ。これからも平和な時代が続くことを願っています。
9	里井 義治	独裁者の末路は、破滅に決まっているが、多数の民の血が流れないように、正義の為に協力しましょう。
10	西村ほづみ	送迎バスの中止つらいです。
11	高崎 信一	厚生労働省の国民生活基礎調査がきている。どんな結果報告になるか。そして街づくりにいかせる。
12	八木よし尚	希望多き日々をこれから過ごして下さい。
13	梅木 春興	五月晴れ、今日も元気でプロバスクラブ!
14	田村 通子	新緑の季節になり庭がジャングルのようになっています。送迎バスお願いします。
15	西本 栄子	昨日、同窓会の歩こう会でパーベキュー、飲んだり食べたりしたけれど16000歩いたので良しとしよう。
16	澁谷日加璃	さわやかな風が吹き過ごしやすい天候がつづき嬉しいです。ニューヘイスのベイビーが我が家に来て毎日てんてこ舞い。それも嬉しいです。
17	平川 誠一	沖縄返還50年アジアの中心になるよう、祈ります。
18	川嶋 明美	連休中は娘達が集まり忙しくも楽しく日々でした。
19	横田 進	ちょっと元気になりました。
20	久世 晴生	穏やかな日々が毎日アッと言う間に過ぎ去って行きます。
21	塚廣 倫子	G, Wに3年ぶりに実家の両親に会いました。背が低くなっていて心配しました。
22	関根佐久郎	いつになればマスクなしで生活できるのでしょうか?
23	稲垣 敏夫	無職になって2ヶ月目。年齢も70に近づいてきました。皆さんに会えて嬉しいです。
24	中谷 悦治	梅雨入りまでの深緑を楽しみましょう。
25	園城 和子	何かしら新たなワクワク待ち帰る、月イチ、プロバス楽しいお土産。
26	松井 義憲	春が過ぎ又、長雨の季節がきます。大きな災害が出ないとよいですね。
27	松本 尚美	送迎バスが中止になり大変です。
28	中川 恵美	佳き1日を過ごして下さい。
29	武智 宏教	今日は、ご縁を頂きありがとうございました。よろしく申し上げます。

6 月度川柳コーナー 会員投稿

尼崎勝己会員

- 雨上がり 朝日に浴びて 若葉映え
- 目に疲れ 癒してくれる 新緑
- 人類の 滅亡招く 核戦争
- 五月晴れ 世界の平和 願う日々
- 残酷な 人名喪失 止めどなく

井部諦二 会員

- 階段が いつの間にやら 山登り
- 70を 通院始まる 齢とする

大西良則 会員

- 運転と ゴルフに酒を 断つ余生
- 診察後 医者の説明 聞くは妻
- 咳が出て 待合室で 背けられ

大城戸建雄 会員

- 劇場のセリ 花道歩いて 役者顔
- 電車賃 値上げ値上げで また籠る
- 今日もまた 届かぬ悔しさ 万歩計

兼松祥介会員

- つばめの巣 親待つひなが いとおいしい
- タチアオイ つぼみふくらみ 梅雨近し
- 紫陽花が 雨に打たれて なお見事
- 訪日が みずぎわ緩和 おもてなし
- 梅雨入りで あちこち痛い この季節
- 二年もの マスク生活 あと少し

熊本國勝会員

- 新学期 歩く歩幅は 大人負け
- 隣人の 顔と名前が 一致せず
- 朝ドラの あらすじ聞かれ 聞き返す
- マスク無し 隣人は 口塞ぐ
- おかず見て 家内へお礼 日替わりに
- 梅雨入りと ゴルフ日和の 取り合い日
- 扇風機 出して動かず 団扇出す
- 甲羅干し ひっくり返って 手足出ず
- 新聞の 切り抜き忘れ 家内捨て

高崎信一会員

- 正夢か 一期一会の チャンスカ
- 失敗の 言い訳全て 人のせい
- 少し話 かく程度の ストレッチ
- インバウンド安いニッポンおもてなし
- 日本人 持たざる国の 知恵袋

田村通子会員

- 今日の月 一六夜ですねと ライン来る
- 親が付け 子供が惑う キラネーム
- 花咲きし ほたる 来い来い 我が庭へ
- 何のことや 怖い実験 ICBM

松本尚美会員

- 体内の 時計整う 朝散歩
- 産卵の 鳥威嚇 通せんぼ
- 同窓会 昔の名前で 出ています



5月20日 クラブフォーラム「次年度へ向けて：各委員会報告」

プログラム委員会 報告者 田中成和

新年度に向けての当委員会活動について討論したことは次の通りです（要点のみ）

◎会員が楽しめる例会と感じるようなプログラムをどしどし取り入れていく。魅力ある会を構築することにおいて、クラブ運営活動に於いて大切なことは何か、朝起きてから夜寝る迄、毎日の生活の中で心身ともに満たされた状態であるかどうか、自問自答することによって、おのずから問題解決につながっていくものと信じている。

例会後「今日の例会楽しかったわ」などと声が上がれば例会開催担当者にとっても最高の喜びとなるでしょう。次回の例会に楽しみに出席される、そんな魅力あるクラブにすべきである

◎その為には

- ① 毎例会時に小グループで話し合えるプログラムの場を作ることで会員間のコミュニケーションを図る
- ② 会員のスピーチの機会を多く取り入れる。当クラブの会員は多様性に富んでいる。個性ある会員のスピーチを多くプログラムすることで、刺激を受け、アグレッシブな人生を楽しめるのではないか
- ③ 「楽しくなければプロバスではない」という理念の実現に向けて
他愛のない雑談ができて、自由闊達な意見が交わされてこそクラブ文化が醸成され、心理的な安定性が「和気あいあい」の環境に結びつくとも言えます。更に、今後のクラブ活動に於いて会員相互が本音でものが言え、「和気あいあい」のクラブことが会員としてのクラブの魅力を感じることになり、当クラブが目的とする「楽しいプロバスクラブ」に到達するものではないでしょうか。
- ④ 結論
とにかく楽しいクラブの形成のための「例会プログラム」が第一であり、会員皆様がクラブに魅力を感じて頂くことで例会出席率もアップするであろうし、更に、会員増強に向けての勧誘も期待できるのではないか。

社会奉仕委員会報告 報告者 梅木春興

5月度の委員会別ディスカッション「新年度に向けての委員会活動について」の討議の結果、新年度のスタートに当たり委員会の取り組みがスムーズに進行するよう、今年度の反省と課題を踏まえて、新年度からの取り組みをより確かにものとする為に、開始前に十分に共通理解を図る必要があるとの認識の下で、下記の通り委員会を開催する事となりましたので御報告申し上げます。

記

- 1) 期 日 令和4(2022)年5月31日(火)午後5時より
- 2) 会 場 漢國神社社務所
- 3) 内 容 ①新年度の取り組みの具体化に向けて
②役割分担について
③その他



親睦交流委員会 報告者 澁谷日加瑛

まず、会員間の親睦交流を深めたい。

それには、他委員会とも協力をして楽しい行事を計画し又、同好会活度のサポートもしていきたい。

行事予定として

2022年

8月 納涼会の開催

9月 女子会の開催

10月 社会見学会の開催

12月 さといも収穫体験会の開催及び忘年会の開催

2023年 2月 女子会の開催

6月 年度末会員親睦交流会の開催

を話し合い計画をたてる。

知的研修委員会 報告者 尼崎勝己

会員相互の交流を深める機会を増やして、楽しく魅力的なクラブを目指す。

又、文化、体育活動を通して、会員の知識と感性を豊かにする。

6月：京セラ美術館

7月：卓話「日本の卓球の歴史」

8月：卓球を楽しむ体験会

10月：全日本卓球選手権大会」

11月：「大塚国際美術館」鑑賞 2月：講演

会報広報委員会 報告者 大城戸建雄

副委員長の園城さんとの打ち合わせの結果

- 現行のチェック 会長（事務局）→園城（チェック、誤字脱字、氏名等の校正）→大城戸（レイアウト）
- 記事 ①記録以外に会員の動向・活動・委員発信のニュースなど掲載
②各委員会、同好会の活動を積極的に掲載する
- 記念誌 10周年の記念誌・全国大会の記念誌への準備の推進
- 事務局体制の準備
事務局設置→会報発行・会員募集チラシの作成・広報活動→
HPの立ち上げ（塚廣さん担当）



会員の健康寿命の長寿を願って (日経新聞2022・4・30夕刊から)

110歳超高齢者に学ぶ長寿

厚生労働省が毎年9月の老人の日に発表する100歳以上の高齢者の数は、51年連続で過去最多を更新中だ。100歳以上を百寿者、105歳以上を超百寿者、110歳以上を「スーパーセンチナリアン」と呼ぶ。世界的な長寿国である日本でも、スーパーセンチナリアンの数は決して多くない。2020年の国勢調査の結果を見ると、百寿者は約8万人いるが、超百寿者は6515人と百寿者の8.2%まで減り、さらにスーパーセンチナリアンは141人で、超百寿者の中の僅か2.2%だ。

105歳超えに大きな壁があることが分かる。この壁を超える人たちにはどんな特徴があるのか。それを知ることは、老いにくく元気に生きるヒントになるだろう。この研究をしているのが、慶応義塾大学医学部・百寿総合研究センターの新井康通教授だ。

「スーパーセンチナリアンの最大の特徴は、100歳時点でも日常生活の自立が保たれており、百寿者の中でも特に健康寿命が長いことにある」と語る。

究極の健康長寿モデルともいえるスーパーセンチナリアンの医学的特徴は3つあるという。1つは認知機能が保たれていることだ。100～104歳で亡くなった人と105～109歳で亡くなった人、110歳以上まで長生きした人の、100歳時点での認知機能

を比べると、スーパーセンチナリアンの認知機能が最も高かった。高齢になっても認知機能が保たれている人ほど、長生きの可能性が高いのだ。

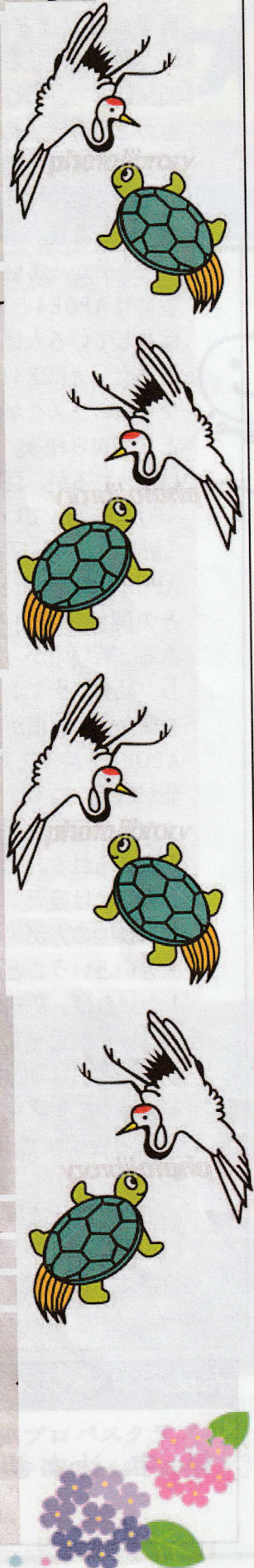
2つ目は、心臓血管病になりにくいこと。「もともと百寿者は動脈硬化が少ないと言われていたが、実際、血液バイオマーカーを調べた結果、NT-proBNP

(神経内分泌因子)の血中濃度が低いほどスーパーセンチナリアンに到達する

可能性が高いことが分かった」と新井氏。NT-proBNPは心不全の診断にも使われるもので、心臓の働きが悪くなると数値が上がってくる。

「心臓の働きが悪くなると腎臓の機能も低下する。また、糖尿病や高血圧が適切に治療されずに腎臓が弱ると、心臓にも負担がかかるという悪循環がある。通常は加齢とともにNT-proBNPが高くなるが、スーパーセンチナリアンはその上がり方が緩やか。心臓や血管の老化が特に遅いのが特徴だ」

3つ目はフレイルになるのが遅いことだ。フレイルとは加齢に伴って歩行速度が落ちたり、握力が低下したり、疲れやすくなったりするなどして体が弱り、外出する気力も低下して心身の活力が衰えた状態のこと。要介護になる原因の一つとされている。超百寿者やスーパーセンチナリアンは、こうした状態



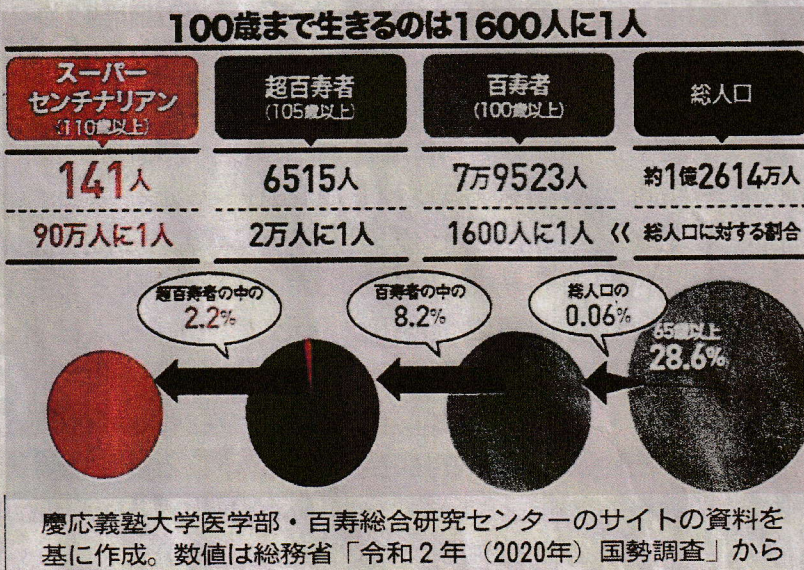
になる以前の健康寿命をより長く保っている。

長寿に、生まれ持った資質の影響はどれほどあるのだろうか。寿命に対する遺伝の影響は25%ほどで、残りは環境によるものと見られており、「再現性をもって長寿に関係すると確認されている遺伝子は実は少ない」と新井氏。

現在分かっているのは、百寿者にはAPOE4という遺伝子を保有している人は少ないということだ。APOE4はアルツハイマー病のリスクが高まる遺伝子として知られる。ただし、「数は限られるが、百寿者の中にもAPOE4を持っている人はいる」(新井氏)。特に高学歴の人は、APOE4の有無と長生きの程度との関係が薄いという報告もある。若い頃から学ぶ姿勢を持ち、社会に出てからも仕事で頭を働かせる習慣があることで、APOE4を持っていても認知機能が低下しにくくなった可能性が考えられる。

寿命には後天的な要因の方が大きいということは、長生きをしたければ、認知機能を低下させない、血管を老化させない、フレイルにならないといった点を意識して生活することがカギになると示唆されているわけだ。

では、生活で具体的に気を付けておくべきことは何か。生活習慣については、85歳以上を対



象に行っている調査の結果を基に新井氏はこう言う。「まず身体活動が多い人は長生き。85歳以上で元気な人たちは7割ぐらゐが散歩を普段していて、体操やストレッチなどをする人もいる。何も運動をしていない人に比べ、意識して運動している人ほど死亡率は低下している」
食事の面では、ドコサヘキサエン酸(DHA)やエイコサペンタエン酸(EPA)の摂取量が多い人ほど、下肢の運動機能が保たれている

意識して運動 死亡率が低下

という。
DHAは脳や神経組織の機能を高める働きがある成分として、EPAは血栓をできにくくする血液サラサラ成分として知られる。サバやイワシなどの青魚に多く含まれるn-3系脂肪酸だ。自分の足で歩き回れる元気な高齢者になるためにも、またスーパーセンテナリアンの特

徴である心臓血管の若さや認知機能の維持のためにも、DHAやEPAは積極的に取るのがよさそうだ。

たんぱく質の適度な摂取も重要だ。85歳以上の高齢者からスーパーセンテナリアンまでの幅広い年齢層の調査で、「高齢になっても血中のアルブミン濃度が高い人の方が長生きする」ことが明らかになっている。アルブミンは血中のたんぱく質だ。高齢でアルブミン濃度が低下すると、フレイルになりやすく死亡率も高くなる。

若い頃はカロリーオーバーに気を付け、中性脂肪が増え過ぎないようにした方がいいが、高齢になればそうしたことよりも、筋肉量を維持するために肉や魚、植物性たんぱく質を食事できちんと取って、血中のアルブミンを高く保った方が健康長寿を期待できる。

(日経トレンディ5月号を再構成文・中城 邦子)

題 字 辻本 清蘭	編集・挿絵	大城戸 建雄	発行 事務局	奈良プロバスクラブ
	写 真	西村 ほづみ		〒631-0805
		兼松 祥介	☎	奈良市右京四丁目 1-13
				0742-71-1763