

～ガバナーメッセージ

## 「人生 100 歳時代を健康に生きるために」 疾病予防と治療月間に寄せて

国際ロータリー第 2590 地区  
ガバナー 湯川 孝 則



12 月は、「疾病予防と治療月間」です。本来は、地域における疾病予防プログラムや医療インフラの改善などを考えなければならないのですが、ロータリアンも高齢化をしまいでました。そこで、私たちロータリアン一人ひとりが、いつまでも健康に生きるために、どのような考え方をもち、実践したら良いかを考えてみたいと思います。

ご存知のように、我が国は世界に類を見ないスピードで高齢化が進行しています。1950 年時点で 5% に満たなかった高齢化率は、2015 年には 26.7% へと上昇しました。今後、都市部を中心に高齢者が急増し、2060 年には 39.9% と約 2.5 人に 1 人が高齢者という時代になるのです。

このように、高齢者が多くなると、経済社会システムや社会保障制度などに大きなインパクトを与え、私たちの働き方や暮らし方、生き方なども変わっていくと思います。高度経済成長期に作られた年金制度を当てにして、長い老後を豊かに生きることが難しいでしょう。今年の 7 月、105 歳で天寿を全うされた日野原重明先生のように、医師として生涯現役を貫いた大先輩の生き方を大いに参考にすべきでしょう。

しかし、お元気な方ばかりではありません。加齢とともにフレイル（虚弱）の状態になる方、転倒による骨折で要介護状態になる方、脳梗塞で倒れ、麻痺が残り言語機能に障害が出る方もいます。こうした方々には、心温まる医療や介護、フレイル予防が提供されなければなりません。地域で高齢者や障害者を支え、住み慣れた地域でいつまでも暮らせるように

していくための仕組みづくりが大きな課題です。

人生 100 歳時代を健康に生きるためには、自らの心がけが重要になります。「バランスの良い食事」と「適度な運動」、そして「社会参加」の 3 要素を毎日の生活の中に取り入れ、継続することが大切です。家族や友人関係を大切にし、物質的豊かさから精神的豊かさにシフトすることも必要かも知れません。会員同士の語らいや地域における奉仕活動に参加することも、金銭では買えない貴重な財産の蓄積につながります。こうした無形の財産が健康的な生活の礎となり、これからの人生を豊かにしてくれるのではないでしょうか。そう難しく考えることもなく、いくつになっても、人生を楽しむ心を持って、自分の好きなことに打ち込むことが、長寿の秘訣かもしれません。江戸時代後期の臨済宗禅僧である仙厓義梵（せんがい ぎぼん）の言葉を紹介します。

六十才は人生の花

七十才でお迎えがきたら 「留守だ」と言え。

八十才でお迎えがきたら 「まだ早すぎる」と言え。

九十才でお迎えがきたら 「そう急ぐな」と言え。

百歳で迎えがきたら 「ぼつぼつ考えよう」と言え。

ロータリアンの皆さんは、すでに有形無形の財産を多く手に入れておられます。これからも、「超我の奉仕」の精神で地域社会に貢献され、健康的な生活を送っていただくことを切に願っております。