

不老別冊

不老会創立六十周年記念事業

「人生、百年時代」
～ 献体までの元気な過ごし方～

令和三年十月二十五日(月)

編集発行

公益財団法人 不老会

〒460-0008

名古屋市中区栄

2丁目10-19

名古屋商工会議所内

9:00~12:00 13:00~17:00

土日祝休

電話 (052)203-4580

FAX (052)253-7123

ホームページ

<http://furo-kai.or.jp>



公益財団法人不老会創立60周年記念事業
“人生、百年時代”
～献体までの元気な過ごし方～

と き 令和3年10月25日(月) 午後1時30分から
ところ 名古屋市公会堂 大ホール

成願者に対する黙祷

主催者あいさつ 不老会 理事長 久野 格彦

来賓祝辞 愛知県知事 大村 秀章 様

(5大学代表) 名古屋大学総長 松尾 清一 様

来賓紹介

記念講演 健康長寿の秘訣
— フレイル(虚弱) 予防と認知症予防 —

名古屋大学大学院
地域在宅医療学・老年科学
教授 葛谷 雅文 様

医学生による体験発表 名古屋市立大学
医学部3年 中濱 花菜 様

アトラクション 「和太鼓 志^{しだ}多ら」
～人を結び、いのち奏でて、伝統を舞う～

主催/公益財団法人 不老会

後援/愛知県 名古屋市 愛知県医師会 愛知県歯科医師会 名古屋市医師会
愛知県アイバンク協会

協賛/名古屋大学医学部 名古屋市立大学医学部 愛知学院大学歯学部
藤田医科大学医学部 愛知医科大学医学部

御出席いただきましたご来賓の皆様

愛知県知事 大村秀章様代理	保健医療局技監	長谷川 勢子様
国立大学法人 東海国立大学機構機構長	名古屋大学総長	松尾 清一様
名古屋市立大学	理事長・学長	郡 健二郎様
名古屋大学	医学部長	門松 健治様
名古屋市立大学	医学部長	高橋 智様
愛知学院大学	歯学部長	後藤 滋巳様
藤田医科大学	医学部長	岩田 仲生様
愛知医科大学 医学部長補佐・解剖学講座	教授	内藤 宗和様
愛知県アイバンク協会	理事長	寺崎 浩子様
名古屋大学大学院 地域在宅医療学・老年科学	教授	葛谷 雅文様
名古屋市立大学 医学部統合解剖学分野	教授	植木 孝俊様
星城大学リハビリテーション学部教授	研究科長	太田 進様
星城大学大学院健康支援学		石垣 一鳳様
名古屋市平和公園会	会長	加賀 庸泰様
眼科 杉田病院	事務長補佐	一柳 泰樹様
(株)一柳葬具總本店	専務取締役	





不老会 理事長

久野 格彦

本日は足元の悪い中、たくさんの方々にお集まりいただき、誠にありがとうございます。また、ご来賓の方々におかれましては、大変お忙しい中、わざわざ足をお運びいただき、ありがとうございます。

私が理事長に就任したのは一昨年です。それ以降、コロナのお蔭？（笑）で皆様と直接お顔を合わせることがありませんでした。こうやって今日初めて皆様のお顔を拝見しながら、果たして私どもからのメッセージが届いているのか、今日はどういった方々が来ていただいているのか、理事長として心配していました。先ほど玄関先でお迎えをさせていただきましたが、皆さん本当にお若い！（笑）ほとんどの方々には公共交通機関でお出で下さっていると思いますが、足元の悪い雨の中にもかかわらず、こんなにたくさんの方々を集まっていたことに感謝しております。不老会には、現存会員の皆さんが約6000名おみえになります。今日は、そのうちの1割、約500名の方にお集まりいただき、私としては嬉しく思っております。

この度の創立60周年記念式典で「人生、100年時代」をテーマに掲げました。この後、葛谷先生にご講演をいただきますが、皆さん元気に100年生きていただくためにはどうしたら良いか、というお話になるかと思えます。赤瀬川原平という作家さんが『老人力』という本を書いてみえます。私もまだ読んでいませんが（笑）書評をみますと、人間、齢を重ねていくと、だんだん物を忘れたり、身体がいうことをきかなかったりと、諸々のことが起きてきます。これを「老人力が増した」というふうにポジティブに物を考えて、齢を重ねていくというのは良いことじゃないか、という内容の本のようでございます。人の名前が出てこない、あるいはコケそうになった場合、私も老人力が増してきたと考えて齢を重ねていくことも、楽しく、ポジティブに暮らしていったらいいなと考えるようにしています。今日は後ほどヒントになるご講演をしていただければと思います。楽しみにしています。

その後アトラクションもあります。ご入場の際にもバイオリンの演奏がありました。新理事長のやることは、オシャレでしょう。今後とも皆さんが元気になるような活動を積極的にやっていきたいと思っています。これからもどうぞ不老会の活動をご支援いただきますようお願い申し上げます。今日は楽しんで帰っていただきますよう、よろしく願いいたします。



愛知県知事

大 村 秀 章

代読 愛知県保健医療局技監 長谷川 勢子

公益財団法人不老会が、創立60周年を迎えられ、本日ここに、記念式典が盛大に開催されますことを、心よりお慶び申し上げます。

久野理事長始め、不老会の皆様におかれましては、創立された1962年以来、医療人の育成に大変貢献していただいております。60年という長きにわたるひたむきな活動に対し、深く敬意を表すると共に厚く御礼申し上げます。不老会の活動に御賛同された会員及びその御家族の方々の崇高な精神に対しましても、重ねて敬意を表するものであります。

天寿を全うした後、献納していただいた御献体による解剖実習は、人体の構造と機能を学ぶだけでなく、人間の尊厳、生命への畏敬の念を体得する極めて貴重な学習の機会であります。不老会の御尽力によりまして、愛知県内の医学部・歯学部におきましては、滞りなく実習をさせていただいております。心より感謝申し上げます。

現場で働く医師の技術力を向上させ、安全性を高めることは、極めて重要であり、不老会の会員皆様の御協力があつて、本県の医療水準の向上と県民の皆様方の安心安全の確保が図られているものと考えております。

どうか今後とも、末永くお力添えいただきますよう、お願い申し上げます。

愛知県といたしましては、今後も医療の向上及び新型コロナウイルス感染症の対策にしっかりと取り組んでまいりますので、皆様方におかれましては、引き続き御支援・御協力を賜りますよう、お願い申し上げます。

最後になりますが、公益財団法人不老会の今後ますますの御発展と、本日御出席の皆様方の御多幸、御健勝を祈念いたしまして、私のお祝いの言葉とさせていただきます。



国立大学法人東海国立大学機構機構長
名古屋大学総長

松 尾 清 一

本日は、5大学を代表してご挨拶を申し上げます。

公益財団法人不老会様におかれましては、この度、創立60周年を迎えられたことを心からお慶び申し上げます。

全国に先駆けてつくられました献体組織である不老会は、愛知用水を建設された初代理事長の故久野庄太郎様、名誉理事長の故濱島辰雄様をはじめとする同志の皆様が、名古屋大学第3代総長の故勝沼精蔵先生の助言を受けて1961年に設立され、発足当時の会員数はわずか260名、現在は24,762名で約100倍になっており、現在のところ日本最大の献体組織であると聞いております。

不老会の設立当初から私どもの名古屋大学におきましては、ご提供いただく献体・献眼により医学教育に欠かすことのできない解剖実習が支えられてまいりました。

また、本日御列席の5大学の先生方、県内の医科系・歯科系の大学は不老会のお力添えにより、長きに亘って人体解剖実習が支えられてまいりました。

本日は、5大学を代表しまして皆様の尊いお志に改めて感謝を申し上げる次第です。

さて、医師及び歯科養成の教育課程におきましては、人体解剖の実習は必要不可欠なものであります。

医学及び歯学を学ぶ学生が最初に体験するのが人体解剖学でありまして、人体解剖学実習によって多数のご遺体に接する機会があり、このことによりまして将来医学・医療に携わる学生が深淵なる人体の奥深さ、これに接して医学の根本に接する深い思いを致すきっかけになりますので大変尊い機会だと思っております。

我々はかけがえのないご遺体から数多くのことを学ばせていただきまして、医学の道を志す目的、これを何かにつけて思い出す機会となります。

私自身も内科医でございまして、医学部の学生であった頃の解剖実習を鮮明に覚えております。一生懸命解剖をさせていただきました。我々医学医療に携わる者は、質の高い教育研究診療活動を展開して、人々に貢献する志の高い医学医療の教育者になることを目指しております。私どもは学生と一丸となって精進をしたいと思っております。

最後になりますが、今後不老会の皆様の活動の輪が益々拡がりまして、医療に係る未来人材創りに一層貢献されますことを祈念いたしますとともに、これまで不老会会員方々の尊く気高いご意志やご功績を讃え衷心から御礼申し上げます。

人生100年時代、65歳で定年したとしてもわずか人生3分の2です。80歳までまだ20年残っておりますので、皆様方におかれましても今コロナが流行っておりますけど、心身ともに気を付けていただいて、いつまでも健やかに過ごしていただきたいと思っております。今日は本当におめでとうございました。



名古屋市立大学医学部3年

中 濱 花 菜

本日の公益財団法人不老会創立60周年記念にあたり、愛知県医科歯科系5大学の学生を代表して、感謝の言葉を述べさせていただきます。

昨年度から、コロナウイルスの感染拡大に伴い解剖学実習は例年に比べ短期間で行われました。加えて、対面での授業は実習を除く全てが中止となり、オンラインで進められました。そのため、解剖学実習の当日は、久々に他の学生と顔を合わせられる喜びと、今日からご献体を解剖させていただくこととなる緊張感が入り混じった複雑な感情であったことを思い出します。しかし、いざ実際にご献体を前にして黙祷を行うと、献体という大きな決断をしてくださった方々の思いが頭に浮かび、感謝の念を覚えるとともに集中して解剖させていただこうとを感じるようになりました。また、実習が始まった当初は、器具の使い方もおぼつかないうえに例年より短い日程で例年通りのカリキュラム内容をこなしていくということもあり終わりの見えない実習に不安を感じることもありました。実習を班員と協力して進めていく中で、教科書で学んだ予備知識だけでは到底説明できないようなご遺体一人一人の体つきの違いを目の当たりにし、人体の構造の複雑さや精巧さに驚きを覚え、より学びを深めたいという探求心が強くなり不安もいつしか消えていきました。

解剖学実習を通して、コロナウイルスの蔓延により環境が一変し、世の中が不安に包まれている中でも医学の進歩を望み自らの御体を献体された方々の崇高な意志を感じました。同時に、班員と解剖を進めていく中で、チーム医療の何たるかを垣間見たと感じています。

今この状況下でも人々の命を守るために最前線で働く医療従事者の方々のことを考えると、私も医療現場で社会に貢献できる医師にいち早くなれるようこの有意義な経験を生かして今後も勉学に勤しむ必要があると改めて実感させられました。

最後に、献体された方々のご冥福を心よりお祈り申し上げ、また、深いご理解とご支援をいただきましたご遺族の皆様方、不老会の皆様方に心からの感謝を申し上げまして、私たちの感謝の言葉とさせていただきます。



公益財団法人不老会「創立60周年記念事業」

健康寿命の秘訣

— フレイル(虚弱) 予防と認知症予防 —

名古屋大学大学院

医学系研究科地域在宅医療学・老年科学分野

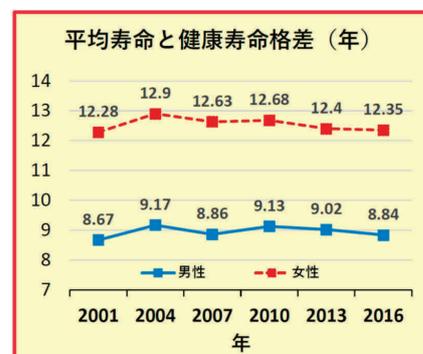
教授 葛谷 雅文

健康寿命とは「自立した期間」を指し、その延伸は少子高齢化、超高齢社会を迎えた我が国にとって、持続可能な社会を構築する上で極めて重要であり、そして何よりも高齢者自身が健康長寿を望んでいることです。図1は2001年から2016年の平均寿命ならびに健康寿命、さらにはその格差(図1右)を表しています。ごくわずかですが、2010年から少しずつではありますがその格差は縮まりつつあります。しかし、その速度は極めてゆっくりです。今後この平均寿命と健康寿命の格差を縮める取り組みがさらに求められます。

我が国では介護保険制度が既に運用されており、健康寿命が阻害されるのは、要介護状態となることとほぼ同義語であり、要介護要因を予防することが健康寿命の延伸につながると考えてよいと思います。日本人の要介護状態に至る要因は前期高齢者では脳卒中が多いのですが、75歳以上の後期高齢者では認知症、高齢による衰弱、転倒・骨折によるものが大変多くなります(図2)。

この高齢による衰弱を近年「フレイル」と呼びます。従って、今後健康寿命の延伸を達成するためにはこのフレイルならびに認知症予防が大変重要です。フレイルは「意図しない体重減少」、「主観的疲労感」「活動量の低下」「歩行速度の遅延」「筋力の低下」のうち3項目以

図1. 男女別平均寿命、健康寿命、その格差の推移



平均寿命：平成13・16・19・25・28年は、厚生労働省「簡易生命表」、平成22年は「完全生命表」より。
健康寿命：平成13・16・19・22年は、厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」、平成25・28年は「第11回健康日本21(第二次)推進専門委員会資料」より

名古屋大学 葛谷

上当てはまればフレイル、1～2項目の場合はフレイル前段階と診断されます。実際このフレイルの存在は将来の要介護状態の危険因子として知られています。

フレイルを予防するには、まずは体重の減少を起こさないように3度の食事をしっかり摂ることが

重要です。また筋力や歩行速度の低下(身体機能の低下)を防ぐためには食事からのたんぱく質の十分な摂取(毎食25g以上)が必要です。また筋肉量を減らさないためには、レジスタンス運動を取り入れることも重要です(図3)。

認知機能の低下や認知症(認知機能の低下のために日常生活に支障をきたす場合)の予防のためには、運動習慣(レジスタス運動よりもむしろ有酸素運動が大事)、活動的な生活、社会との積極的な交わり、しっかりと食事を摂る、生活習慣病を管理する、ほどほどのアルコールが重要視されています(図4)。特に運動習慣と活動的な生活は重要で、これらはフレイル予防にもつながります。

結論としては、健康寿命の延伸を達成するには、若いころからの生活習慣病の管理は言うに及ばず、高齢期になってからのフレイルや認知機能の低下に対する予防が重要です。それには体重の減少を予防し、十分な食事からのたんぱく質摂取ならびに運動(レジスタンス運動+有酸素運動)、さらには家から外に出て、活動的な生活をする事が求められます。

図2. 介護が必要となった主な原因
(要介護者、要支援者合計)

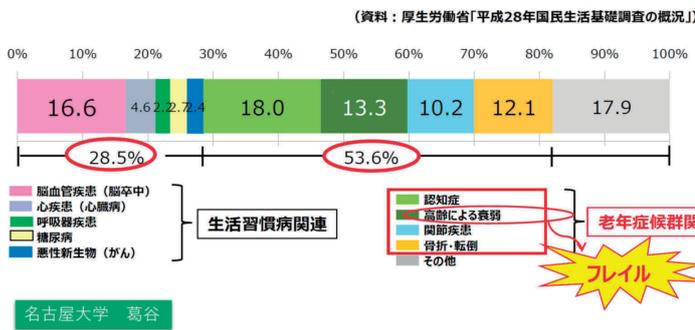


図3. フレイル・サルコペニアの予防方法

- 運動 レジスタンス運動
- 低栄養予防・十分なタンパク質摂取
 - 体重減少の予防
 - たんぱく質: 1.2~1.5g/kg体重/日の摂取 (毎食25g以上)
 - アミノ酸補充
 - ビタミンD
- 社会との交流

名古屋大学 葛谷

図4. 認知症にならないための予防策

まとめ

- 運動を定期的にする
- 外に出て、活動的な生活を実施する
- 友達、仲間を作る
- 社会と交わる
- 食事を三度しっかりとる
- 高血圧、糖尿病などはしっかり管理する
- アルコールはほどほどに

会場雑感

10月25日(月)、早朝から雨に見舞われ肌寒い天気のもと、「名古屋市公会堂」にて、「不老会創立60周年記念事業」が十分な感染対策に留意して開催されました。当日は雨にも拘らず、会場には約500名の参加者が集い体温測定、手・指消毒の後、入場されました。

式の開始前には、「HSE48」のバイオリンアンサンブルによる「大地讃頌」、「カノン」や「川の流れ」など生命への尊さ、賛歌が演奏される中、会員の皆様をお迎えしました。



式典に先立ち、「不老会創立60周年記念事業」のテーマとなった「“人生、百年時代”～献体までの元気な過ごし方～」の作者である加藤智弘(中区会員)さんが表彰され、記念品が贈られました。



午後1時半から始まった式典は、主催者の久野格彦理事長のあいさつから始まり、愛知県知事の祝辞代読のあと、名古屋大学総長・松尾清一様からご祝辞をいただきました。

次に、名古屋大学大学院医学系研究科地域在宅医療学・老年科学の葛谷雅文教授から「健康長寿の秘訣—フレイル(虚弱)予防と認知症予防—」と題して記念講演がありました。会員にとって非常に興味のある身近な講演内容であり、皆さん熱心に傾聴してみえました。

最後に、医学生による体験発表があり、愛知県医科・歯科系5大学の学生を代表して、名古屋市立大学医学部3年の中濱花菜さんが感謝のことばを述べられました。

一連のあいさつと講演のあと、「和太鼓 志多ら」によるアトラクションがありました。実に見事な日本の伝統美の音と舞をたっぷりと堪能しました。会員の皆様からも「素晴らしかった!」「感動した!」など多数の賛辞をいただきました。

午後4時前、すべての行事を無事終了して散会しました。

(広報: 齊藤光男)



60周年記念事業を終えて、参加された皆様からのお便り

人生100年時代

私たちは昭和に生まれ、平成で仕事や子育てに駆けてきました。

令和の時代、私たちは何をするのか？

3年前、内館牧子氏原作の長編小説「終わった人」が映画化され全国公開。定年を迎えた主人公が「第2の人生」の過ごし方について現実問題として描いた社会作。人生100年時代、定年後の人生について考えることは社会問題です。このような社会問題に対して、こうした世代を「終わった人」としてではなく、「はじまる人」「かがやく人」として私たち「アラ還」世代が立ち上がり、輝くプラチナエイジを共に楽しめる企画を考えました。それがHappy String Ensemble (HSE) です。現在メンバーは48名、名古屋・岐阜・大垣にて活動を広げています。



これまで人のために尽くしてきた人たちは、今度は自分が楽しむ番、そして参加する皆が、「いい人生だった」と思えるような活動をしたい、そんな思いがこのバイオリンアンサンブルの始まりです。

3年前の発足から初めてバイオリンを持った人たちも多くいます。

「頑張る」のではなく「楽しむ」、「楽しむ」から成長があり、結果上達する。

昨年は自粛で思うように活動ができませんでしたが、これまで3年間の“熱い思い”を素晴らしいステージで奏でることができました。

自粛で疎遠になりがちな皆の心をバイオリンが取り持つ絆、私たちの“熱き心”をご来場のお客様と共有できましたこと、一同大変嬉しく思っております。

この度のご厚情に心より感謝申し上げます。

ありがとうございました。

(HSE48 団長 辻 昌宏)

素敵なお時間をありがとうございました。

理事長様のあいさつにはじまり、葛谷先生の講演。フレイルと言うことばをやっと理解することが出来ました。医学生の体験発表も素晴らしかったです。私も無事献体が出来よう心の中で願いました。最後“志多ら”の演奏も素晴らしく、色々の思いが重なり涙が出ました。久々の体験に心晴ればれと帰宅致しました。70周年事業も参加できるよう日々大切に過ごしていきます。

(80歳 会員)



創立60周年記念式典を終えて

不老会創立60周年記念事業実行委員会

委員長 浅井 直 樹

これまで、沢山の皆さんのお力で不老会が支えられ、そして医学・歯学の弛みない発展に貢献することができていると思います。

本日は、皆さんとともにこの素晴らしい時間をご一緒させていただくことができ、大変嬉しく思います。本当にありがとうございます。

どうぞ、これからも不老会の仲間が、各地域でお互いに支えあって、この活動を進めていくことをお願いいたしまして、不老会創立60周年記念事業実行委員会の委員長としての、ご挨拶とさせていただきます。ありがとうございました。

不老会創立60周年記念事業

主催責任者：久野 格彦

副責任者：杉浦 康夫、山本 一義

実行委員長：浅井 直樹

副実行委員長：早川 幸生

司会者：中山 知佳

実行委員：藤内美也子、杉山 雄彦、田渡 英男、神原 昭嘉、鈴木 孝平、大角 幸恵、徳倉 頌子、齊藤 光男、田川 悦子、藤田 正行、坂野 克巳、佐原 好治、高村 美子、加藤登志雄、鈴木 慎吾、田中 裕二、石原百合香、長谷 達士
名古屋大学・名古屋市立大学・愛知学院大学・藤田医科大学・愛知医科大学 応援者12名



司会：中山知佳

