



### 記事

- ① 健康生きがい学会 学会長挨拶/特別記念講演
- ② 健康生きがい学会 基調講演
- ③ 健康生きがい学会 基調講演&第1分科会
- ④ 健康生きがい学会 第2分科会&第3分科会
- ⑤ 健康生きがい学会 第3分科会&第4分科会
- ⑥ 健康生きがい学会 第5分科会
- ⑦ 助成金事業報告/ホジュンさんの健康ワンプォイント
- ⑧ 養成校紹介/講師養成研修会報告/第3回学会ご案内/平成24年度予定

## 【第2回 健康生きがい学会報告】

### 学会長挨拶

国立社会保障・人口問題研究所名誉所長、  
社会福祉法人 浴風会 理事長 **京極高宣**

わが国は、高齢化率も21.5%となり、平均寿命も、男女とも世界最高水準に達しております。少子高齢社会の急速な進行を背景として、健康な高齢者も多くなっていますが、これからは、すべての高齢者が快適な生活を安心して送れる共生社会を実現していく必要があります。

今後、65歳以上ではなく75歳以上を真の高齢者（いわゆる新老人）と考えて、65～74歳は、熟年後期と捉えたい。65～74歳は、大きな活力があるので、それを、社会の中で大きく生かすということがきわめて重要です。

さて、健康で生きがいに満ちた高齢期を迎えることは、万人の願いです。全ての高齢者を生活主体として、その健やかで生きがいのある生活を保障することは高齢者福祉の究極的な目標でもあります。

私は健康生きがい施策が高齢者福祉にとって特に必要なものであると思います。これを単なる政策論に終始させるのではなく、また個人のプライバシーに任せるのではなく、その実現は高齢者の人権（いわば健康生きがい権）に基づく社会保障の極致であると思います。これを真に確立するために今後さらに一歩進めた論議を医療、福祉、教育、心理、法律、経済、文化などあらゆる領域から論議を深めていくことが必要です。

このような背景のもと昨年、西日本の久留米大学で「健康生きがい学会」が発足しました。

今大会は、東日本の東京大学で開催し、10月4日に100歳になられた日野原重明先生にお越しいただき、ご自身の「健康生きがい」をお話しいただきます。日野原先生は本学会の名誉会長でもあり、100歳になられた今も現役の医師として活躍されています。ちなみに、かのフランス啓蒙主義者、ルソーが『エミール』の中で次の名言を残しています。すなわち「もっとも長生きした人とは、もっとも多くの歳月を生きた人ではなく、もっともよく人生を体験した人だ。」と。これはまさに日野原先生に当てはまる言葉で、それは、近著『いのちを育む』の中に見事に顕されています。また午前中は日本を代表する専門家のお三方、長谷川和夫、辻哲夫、秋山弘子3先生のご講演をいただき、午後はバラエティに富む5つの分科会が開かれます。

最後になりましたが、本大会を準備された実行委員長の大内尉義先生はじめとする実行委員の皆様方のご後援、ご協賛をいただきました諸団体の皆様方に深く感謝したいと思います。

ご参加いただいた皆様と、「健康生きがい」について幅広く論議できることを大いに喜び、開会の言葉といたします。

### 第2回 健康生きがいづくり学会 プログラム

—2011年11月23日(水・祝)—

### 特別記念講演「健康生きがいと私-百寿を迎えて-」

聖路加国際病院 理事長 日野原重明 氏

- 会長あいさつ 京極 高宣
- 基調講演 長谷川 和夫  
辻 哲夫  
秋山 弘子
- 実行委員長あいさつ 大内 尉義
- 特別記念講演 日野原 重明
- 分科会
  - 第1分科会 社会参加と健康生きがい  
國松 善次  
袖井 孝子  
渡辺 修一郎
  - 第2分科会 健康生きがいと美容、自己表現  
今西 宣晶  
岩田 喜美枝  
菅原 健介
  - 第3分科会 健康生きがいと住まい方  
井上 謙一  
丸玉 桂子  
吉田 一平
  - 第4分科会 生きがいと在宅医療  
太田 秀樹  
佐藤 美穂子  
平川 博之
  - 第5分科会 健康生きがいと食生活  
石井 拓男  
山下 秀樹  
山田 研太郎  
(敬称略)



聖路加国際病院 理事長 日野原重明

私は、講演を使わないで講演することが習慣です。本日は、この学会の名誉会長という責を果たすためここに参りました。

つい2週間前こよひ号事件国祭手記犯の一人のお母さん(90歳)と娘さんが来られました。私に100歳のお誕生日をお祝ひしますという挨拶とひとひの御書札をくださったというお詫言の手紙を持ってきました。その手紙がどうして私の誕生日とぶつかるのかわかりませんでした。

私の100年の人生の一番大きなエポックは、還暦近、53歳の昭和45年3月でした。私は、福岡で開催される内科学会に出席するために早朝7時頃の飛行機に乗りました。丁度、富士山上空のあたりで時日本刀をかざした3人にハイジャックをされたのです。縄で縛られて、インフラが止まりました。恰度、たかこ福岡の戻り空港に降りて、35歳以上の老人と子ども女性が登場されました。そして100人が救済後ご北明祥ごごかつたのです。平蔵ごごご予定でしたがパイロットの機転で金浦空港ごごご入りました。犯人が平蔵でまよふごごご、4日間も籠城させられました。解放されて金浦空港の土を踏んだ時ごごごの人生が変わりました。それまで「これからは私、医師として学

問内こも瀧末内りも有名ごごごろう」という夢を持って入りました。しかしその時以来「私は、与えられた私だ」という感覚が足の裏に感じられ私の人生が変わりました。

20世紀のマルチン・ブーバという宗教哲学者が「老いることも楽しい、創めることさえ忘れなければ」と言っています。やったことのないことをやるという意味を持って実行すればその人は、若いのです。歳を加えるにつれてその人が若くなっていくということや、やったことのないことをやるということです。そこで私は、やったことのないことをやるようと考えました。

聴診器は、お医者さんのものだと思っている考えが間違っています。そこでわたしは、ボランティアだからということと家庭の主婦を集めて、血圧を測って教えられる血圧測定師範の資格をライフ・プランニング・センターで出しました。その後、大内先生も会長をされました。

日本の病気には、がん、脳卒中、糖尿病が多くあります。その病気の多くは、生活習慣が悪いからなるのです。厚生労働省は、健康診断を老人健診としたら受検者が少なく成人健診と言ったら来るということで成人健診しました。その時に引かかるものが全て成人病です。厚生労働省が生活習慣病としたのは、確か平成8年です。私は、その30年前から生活習慣病としてほしいと頼んでいたのですが厚生労働省は、それをしないでやっと30年して変わりました。

私は、聖路加看護大学に診断ができる看護師の育成クラスを今年の4月から始めました。2年後には、ナースで麻酔士が誕生します。私は、日本で法律がなくとも作ると思っています。救急救命士のような人材です。以前救急救命士が送管し、そして酸素吸入するものが法律違反ということで起訴されました。その救急救命士の実績が実証され、法律が変わり救急救命士でも実績があれば医療をしてもよいとなりました。日本の法律は、破らないと新しくならないのです。これからの私の100歳後の行動は、法律を破るだということとです。

(講演前半抜粋) 文責：渡辺 美佐子