



名古屋名駅ロータリークラブ
承認：1991年4月17日
例会日：水曜日 12:30～
例会場：名鉄グランドホテル

会 長：笹谷俊道
副 会 長：加藤定伸
幹 事：岩井孝真
クラブ会報：森 美穂

2021-22 年度 R.I. 会長
シェカール・メータ

第1420回例会 (カレー)

- 司会 田中義明会場運営委員
- ロータリーソング 西川達郎ソングリーダー委員
- 「我らの生業」
- ゲスト紹介 城戸茂樹親睦活動・家族委員長
医学博士・医療ジャーナリスト 植田美津江様
OB会員 中野圭介さん
会長の事務所スタッフ 河野智美さん 廣瀬由夏さん

外部卓話例会

徳川家康と豊臣秀吉、晩年の健康に差が生じた理由は？

2022年6月22日(水)
(令和4年)雨 No.38

- 出席報告 森畑 明出席・ニコボックス副委員長
会員総数83名(免除者13名)
義務者出席57名 免除者出席8名 総数65名
出席率83.33%



会長あいさつ

笹谷俊道会長

医学博士の植田美津江様、ようこそお越し頂きました。また、OB会員の中野圭介さん、お久しぶりです。AKBの創設メンバーのお1人です。そして、私どもの事務所から2人お邪魔しております。いつもロータリーで何をやっているのだろうと、今日は監視役で来ております。

本日午前、岩井幹事と小川社会奉仕委員長と私で、防災パンフレットをお届けするため名西高校(写真上)と中村高校(写真下)に行きまして。中村高校では10月に防災の講演会を開きたいので講師を派遣して頂けませんかと云われ、加藤副会長をおすすめしてきました。

さて、今日のテーマは「常若とRC」です。伊勢神宮では20年ごと



の式年遷宮が延々で行われております。常に新しく、常に若く、という考え方なんです。そこに和のサステナビリティを見ることができます。式年遷宮は天武天皇の時代に定められてから1300年間続けられており、次は11年後の2033年の予定です。

ロータリークラブも毎年毎年、式年遷宮をしています。それにより常に若く元気に、延々とロータリー活動が続いている訳です。7月にはRI会長がインドのシェカール・メータさんから、カナダのジェニファー・E.ジョーンズさんに代わります。初の女性のRI会長です。2760地区は皆さんから竜橋さんにガバナーがバトンタッチされます。我が名駅RCは菅垣 建さんのもとで新しくスタートします。皆さん、どうか盛り立てて頂きたいと思います。

□ 幹事報告 岩井孝真幹事

- (1) 本日、会長、小川委員長と共に名西高校、中村高校へ防災パンフレットをお届けしました。封入作業にご協力頂いた皆様、ありがとうございました。
- (2) 今年度の委員会費用の請求は6月28日(火)必着でお願いします。期日以降は自己負担になります。
 - ① 委員会活動報告書、② 領収書、③ 振込先口座を揃えて事務局へご提出下さい。
- (3) 6月29日(水)の最終夜間例会の出欠回答がまだの方は本日例会後にご連絡下さい。

6月はロータリー親睦活動月間です

< 例会開催予定 >

- | | |
|--|---|
| ◇第1421回6月29日(水) 例会変更
最終夜間例会 受付 17:30 例会 18:00～18:40
懇親会 18:45～20:00
退会式 2021-22年度会長功労賞表彰
2022-23年度へのバッジ伝達式 | ◇第1422回7月6日(水) 通常例会
第32期初例会
新会長挨拶及び役員・理事・委員長紹介
介入会式(3名)
誕生日・結婚記念日祝福 |
|--|---|

- (4)エコキャップ回収活動へのご協力ありがとうございます。クラブ受付は本日までです。以後は6月29日(水)必着で地区学友委員会へお送り下さい。
- (5)本日例会後、現次期合同クラブアセンブリーを開催。またアセンブリー終了後、理事会を開催。

外部卓話

◇紹介 飯田容子さん

植田先生は医学博士・医療ジャーナリストとして講演活動をしながら健康に関する本を何冊も出版されています。大学で死生学の教鞭もとられ、得度をして僧侶にもなられています。植田先生とは私がパーソナリティーをしているFMラジオ「YOKOとらららトーク」に出て頂いたご縁で出会いました。今日はどんなお話が聴けるか楽しみです。



「戦国武将の健康法」

植田美津江様

私は「戦国武将の健康術」という本を2011年に出しました。今日はそれをもとにお話します。NHK・BSで長く続いた「偉人たちの健康診断」という番組も、私の本をベースにして、戦国武将だけでなく対象を広げたものです。

今日は戦国武将の中でも、この地方に縁の深い徳川家康と豊臣秀吉の2人を取り上げます。

家康が亡くなったのは75歳です。当時の平均寿命は30歳程ですから長生きですね。しかも、家康はある意味、健康的に死んでいきました。胃癌でだんだん具合が悪くなる中でも、刀を振り回して「まだおれは死なん」と言うなど、非常に力強い死に方でした。一方で、秀吉が亡くなったのは62、63歳で、こちらも長生きの方です。しかし、最後はほとんど寝たきりで、失禁をしたり訳の分からないうごを口にしたりという不健康な死に方でした。

では、両者は一体何が違っていたのでしょうか。

まず家康は体を動かすことが好きでした。特に鷹狩りと水泳です。敵に襲われた時に水の中でも泳いで逃げ切るために、家康は水泳を重視していたと言われます。孫の三代将軍・家光にも、とにかく水泳をやりなさいと言っていたと言われます。

かたや、秀吉が運動にいそしんだという記録はなく、どちらかというと桜を愛で、温泉に入り、女性に手を出すことばかりが目につきます。

2つ目は食事です。両者とも若い時は裕福ではなかったのですが、秀吉は地位が高くなるにつれて贅沢なものを好むようになりました。

しかし、家康は質素倹約に重点を置き、偉くなってからも「贅沢はするな」というのが口癖でした。食事は麦飯と味噌汁が基本でした。味噌汁は岡崎の八丁味噌で、そこに旬の野菜を沢山入れていました。

若い頃からあまり食生活を変えない家康と、偉くなった途端に贅沢をした秀吉とでは、ここでも大きな差が出てしまったかなと思います。

3つ目は歯です。晩年、家康は総入れ歯でした。

入れ歯は室町時代にでき、日本人は器用ですから、当時もとても精巧で使い心地が良かったようです。家康は総入れ歯でよく噛むことができたので、それが長生きと健康に寄与したと思います。

今、噛むことがすごく重要視されています。歯周病が歯だけの病気だと思ったら大間違いで、今や歯周病は全身病と言われます。また、噛むことは歯を丈夫にして、認知症の予防効果もあると言われます。

秀吉も同時代の人ですから入れ歯をしても良かったはずなのに、晩年、歯は1本しかありませんでした。このたった1本の歯は大阪の豊国神社に飾られています。晩年は噛むことがほとんどできなかったと思われるので、この差は大きいかなと思います。

もう1つはタバコです。タバコは戦国時代に入ってきましたが、家康は一切タバコを吸いませんでした。それどころかタバコ禁止令を3回も出しています。これは、農家がタバコを一生懸命作って米作りが疎かになったためという理由もあったようです。

秀吉がタバコを吸っていたという記述はありませんが、茶々は吸っていました。もしかしたらその副流煙が不健康な晩年の原因かなとも思います。

どの戦国武将にも共通していることがあります。それは声が大きいことです。リーダーがぼそぼそ喋っていたら誰もついて来ません。もちろんマイクもありませんから、大きくて響き渡る声でした。

最近死亡原因で目立つ誤嚥性肺炎は声帯と喉の筋肉が衰えるために起きます。昔より声が出なくなった、歌が下手になったという方は誤嚥性肺炎のリスクが高いと言えます。大体70歳を過ぎたら、むせる、飲み込みにくいなどの症状が出ます。この誤嚥性肺炎を防ぐには喉を鍛えることです。最も簡単な方法は、親指で喉仏を下から押し上げ、顎を引きます。その時、イイイ、と声を出すとより効果的です。これを1日10～20回行って頂ければと思います。

ニコボックス 森畑 明出席・ニコボックス副委員長

- 久しぶりに参加させて頂きました。(OB会員 中野圭介さん)
- 植田美津江先生の「戦国武将の健康法」を楽しみにしています。飯田容子さんのご紹介、ありがとうございます。(笹谷俊道さん)
- 植田美津江先生の卓話を楽しみにしています。(萱垣 建さん)
- ①会長・幹事、本日は高校訪問お疲れ様でした。②城戸さんと野村の若い衆、先週のパンフレット作業、遅くまでありがとうございました。③パンフレット作業、お手伝い頂いたメンバーの皆さん、お疲れ様でした。(加藤定伸さん)
- 植田美津江さんの卓話、楽しみにしています。(岩井孝真さん)
- 先週15日は防災パンフレットの封入作業を多数の会員の皆様にお手伝い頂き、ありがとうございました。本日、名古屋西高校と中村高校にお届けし、大変喜んで頂くことができました。24日には松蔭高校にお届けする予定です。(小川洋子さん)
- シンプコ、全米プロ頑張れ!! (辻 雅人さん)
- ①植田先生の卓話、とても楽しみです。②広井さんはじめ会場運営委員会の皆さん、1年間ご苦労様でした。あと1回ですネ。(神野重行さん)
- 6月末で退会します。大変お世話になりました。後任の古田が引き続きお世話になりますので宜しくお願いします。(前田 要さん)
- 先月の全国合唱祭のウクライナ募金は、実行委員会の4万円を足して、20万円をガバナー事務所にお届けしました。ご協力ありがとうございました。(清水順二さん)
- 今日の植田先生のお話を楽しみにしています。(飯田容子さん)
- 中央総研・河野様と廣瀬様をお迎えして。(小原新一さん)
- 医療ジャーナリスト・植田美津江様の卓話を楽しみにしています。(小室健次郎さん)