大阪市老人クラブ徽章

全国３大運動
健康・友愛・奉仕をめざして
市内全会員に配布

月刊 大老連

平成26年　６月号
第671号　毎月１日発行
平成26年（2014年）６月１日
定価30円（送料別）　年間購読料1,100円（送料共）
購読お申し込みは、月刊大老連編集室にご連絡ください。

昭和33年９月19日第三種郵便物認可
〒556―0017
大阪市浪速区湊町１－４－１
ＯＣＡＴビル
発行所　一般社団法人
大阪市老人クラブ連合会
編集室　電　話 06(6635)3227
ＦＡＸ 06(6635)3229

大老連定時総会を開催

新たに２理事を選任

大阪市老人クラブ連合会の定時総会が、５月29日（木）午後、大阪市中央区の市立中央区民センターにおいて開催され、新たに２理事が選任されました。役員、部会長、部会担当理事については、次のとおりです。

なお、その他の案件については、次号で掲載いたします。

役員・部会長・部会担当理事名簿

（平成26年５月30日）

理事長	中　保昌（東淀川区）	
副理事長	石井好男（中央区）	（担当部会）総務、厚生文化 供養塔管理運営委員会
副理事長	野口一郎（東住吉区）	（担当部会） 保健体育、女性
副理事長	佐藤暢哉（鶴見区）	（担当部会） 福祉活動、地域対策、広報
監事	上平繁一（西淀川区）	
監事	野村茂夫（北区）	

部会名	部会長	部会担当理事	
総務部会	原田　壽（港区）	田中隆秋（城東区）	矢萩方香（旭区）
厚生文化部会	生駒周三（天王寺区）	松本泰輔（阿倍野区）	大野敬二（都島区）
保健体育部会	村岡郁夫（住吉区）	石橋淑男（淀川区）	笹井安信（大正区）
福祉活動部会	山本只雄（生野区）	生島一夫※（西区）	
広報部会	楠谷忠正（住之江区）	家門昇次（東成区）	石田政夫※（此花区）
地域対策部会	川端春一（浪速区）	岩田清春（西成区）	
女性部会	新居美千子（平野区）	鳥取栄美子（福島区）	

※新任理事

第９回 大老連グラウンド・ゴルフ大会

６月５日 大阪城公園太陽の広場で開催

組み合わせ決まる

第９回大老連グラウンド・ゴルフ大会が、６月５日（木）午前９時30分から、大阪城公園太陽の広場グラウンドで開催されます。

＜小雨決行。荒天により競技不能の場合は、６月10日（火）に延期＞

この大会は、老人クラブ会員が、グラウンド・ゴルフを通じて健康の保持と会員相互の親睦を深め、併せて高齢者のニュースポーツの普及と振興に寄与することを目的に開催するものです。

参加者は144名（各区老連６名、うち女性２名以上）の予定です。

４月10日（木）に開催された各区保健体育部長会において、左表のとおりの組み合わせが決まりました。

＜グラウンド・ゴルフ大会組み合わせ表＞

A班 組	A班 区名	A班 組	A班 区名	B班 組	B班 区名	B班 組	B班 区名	C班 組	C班 区名	C班 組	C班 区名
A―1	天王寺区	A―5	天王寺区	B―1	天王寺区	B―5	天王寺区	C―1	天王寺区	C―5	天王寺区
	中央区		中央区		中央区		中央区		中央区		中央区
	淀川区		淀川区		淀川区		淀川区		淀川区		淀川区
	港区		港区		港区		港区		港区		港区
	都島区		都島区		都島区		都島区		都島区		都島区
	生野区		生野区		生野区		生野区		生野区		生野区
A―2	東淀川区	A―6	東淀川区	B―2	東淀川区	B―6	東淀川区	C―2	東淀川区	C―6	東淀川区
	西淀川区		西淀川区		西淀川区		西淀川区		西淀川区		西淀川区
	浪速区		浪速区		浪速区		浪速区		浪速区		浪速区
	西区		西区		西区		西区		西区		西区
	旭区		旭区		旭区		旭区		旭区		旭区
	阿倍野区		阿倍野区		阿倍野区		阿倍野区		阿倍野区		阿倍野区
A―3	大正区	A―7	大正区	B―3	大正区	B―7	大正区	C―3	大正区	C―7	大正区
	東住吉区		東住吉区		東住吉区		東住吉区		東住吉区		東住吉区
	北区		北区		北区		北区		北区		北区
	住之江区		住之江区		住之江区		住之江区		住之江区		住之江区
	此花区		此花区		此花区		此花区		此花区		此花区
	東成区		東成区		東成区		東成区		東成区		東成区
A―4	西成区	A―8	西成区	B―4	西成区	B―8	西成区	C―4	西成区	C―8	西成区
	鶴見区		鶴見区		鶴見区		鶴見区		鶴見区		鶴見区
	城東区		城東区		城東区		城東区		城東区		城東区
	福島区		福島区		福島区		福島区		福島区		福島区
	住吉区		住吉区		住吉区		住吉区		住吉区		住吉区
	平野区		平野区		平野区		平野区		平野区		平野区

随意随想

超健康人の健康診断基準

NPO法人JMCA理事長　羽間　鋭雄

このほど、日本人間ドック学会と健康保険組合会は、健康診断における血圧、血糖値、コレステロール値、肥満度などについて、新たな基準を策定すると発表しました。

この新たな基準の策定に当たっては、人間ドック検診施設機能評価認定を受けた200施設より、約150万人の健診受診者のデータを解析し、(1)ガンなどの重大な病気の既往歴がない、(2)高血圧や糖尿病などで薬を服用していない、(3)喫煙習慣がない、(4)飲酒は1日1合未満、などの条件を満たす約34万人の「健康人」を選び出し、このうち検査値をもとに、1万～1万5千人の「超健康人」に絞って、「健康」と判断できる数値の範囲を決めたもので、予防医学の観点から求められた「健康な人」の検査値であることが特徴です。

新しい基準では、表で見られるように、従来の、高血圧学会や糖尿病学会などの医療専門の学会の診断基準の値と比べて、血圧、血糖値、コレステロール値、肥満度が大幅に緩められていることが分かります。

科学として発展してきた近代医学は、すべての病気の判断や判定が検査の数値によってなされています。

すなわち、基準が変わるということは、それまで病気と判定されて病名がつけられていたものが病気でなくなったり、病気でなかった人が、突然病気になるということが起きることです。

新たな基準から見れば、不必要な、別名デビルピル（悪魔の薬）と呼ばれるコレステロール降下剤や、数え切れないほどの副作用が列記された血圧降下剤を服用し続けている、数え切れないほどの犠牲者がいるのではないかと思われます。

新たな基準を発表した日本人間ドック学会では、「これまでにない大規模調査の結果で求められたこの基準を統一基準として欲しい」と訴えていますが、残念ながら、もし、新基準への移行の兆しが少しでも見えた途端、おそらく起こるであろう薬の売り上げが大きく落ちる医薬業界の大変な圧力に屈服して、厚労省が速やかに動くことは期待できそうにはありません。

医療のみならず、食も環境も「命より金」という産業優先の傾向が随所に見られる現状にあっては、自らの命を守れるものは自分しかないことをしっかり肝に銘じるべきだと思います。

世界の長寿村として有名な地域（山岳地帯の農耕民族）の共通した条件は、▽水と空気の質がよい▽気候がやや厳しい（冷暖房がない）▽労働がややきつい（運動が足りている）▽ストレスが少ない▽摂取カロリーが少ない▽蛋白質の摂取が少ない（動物性食品をあまりとらない）▽野菜の摂取が多い▽早寝早起き▽規則正しい生活▽高齢者ほど敬われる、などということです。

これと現在の私たちの日常生活を対比してみると、まるで正反対であるといわねばなりません。

大切なことは、健康診断の値に一喜一憂することではなく、日常の生活習慣を常に見直し、正すことにほかなりません。

新たな健診の基本検査の基準範囲（日本人間ドック学会）

		従来値（男女共通）	新基準 男性	新基準 女性
血圧	収縮期血圧	130未満	88～147	
	拡張期血圧	85未満	51～94	
体格指数（BMI）		25未満	18.5～27.7	16.8～26.1
γ―GTP		0～50	12～84	9～40
総コレステロール		140～199	151～254	30～44歳 145～238
				45～64歳 163～273
				65～80歳 175～280
LDLコレステロール		60～119	72～178	30～44歳 61～152
				45～64歳 73～183
				65～80歳 84～190

総人口の25.1%

65歳以上人口　3189万8000人

（平成25年10月１日現在の人口推計）

総務省が平成25年10月１日現在の人口推計を発表しました。

それによりますと、総人口は１億2729万８千人で、前年に比べて21万７千人の減少と減少幅は縮小したものの、３年連続の大きな減少となりました。

そのうち、年少人口（０～14歳）は1639万人で、前年に比べて15万７千人の減少となり、生産年齢人口（15～64歳）は7901万人で、前年に比べて116万５千人の減少となって、32年ぶりに8000万人を下回っています。一方、65歳以上人口は3189万８千人で、前年に比べて110万５千人の増加となっています。

年少人口の割合は12・９％と過去最低となる一方、65歳以上人口の割合は25・１％となり、初めて４人に１人が65歳以上人口となっており、少子高齢化の傾向が一層進展しています。

（概　要）

総人口	１億2729万８千人	人口割合	（前年同月に比べ、21万７千人減少）
14歳以下	1639万人	12.9%	（　同　15万７千人減少）
15～64歳	7901万人	62.0%	（　同　116万５千人減少）
65歳以上	3189万８千人	25.1%	（　同　110万５千人増加）

Panasonic
補聴器
ご相談は当店まで
ご自宅へ訪問も致します
気軽に使えるポケット型

OMWA モデルJ1シリーズ　希望小売価格 79,000円～
一般的名称：ポケット型補聴器　販売名：おんわ WH-103JJ
医療機器認証番号：220AIBZX00067000
オーダーメイド耳あな型や耳かけ型も取り扱っております
パナソニック補聴器
プラザ大阪
TEL: 06-6344-3348
FAX: 06-6344-3318
大阪駅前第４ビル 1F
●JR「大阪駅」より徒歩約６分
●JR 東西線「北新地駅」より徒歩約５分
●地下鉄御堂筋線「梅田駅」より徒歩約５分
●地下鉄谷町線「東梅田駅」より徒歩約３分
営業時間：午前10時～午後５時30分　定休日：日・祝日
詳しくは パナソニック補聴器 検索
補聴器は適切なフィッティング調整により、その効果が発揮されます。しかし、装用者の聞こえの状態によっては、その効果が異なる場合があります。
耳の健康を保つため、定期的な耳鼻咽喉科の受診をおすすめします。

野村證券　NOMURA