



シビルサポートネットワークニュース

NPO法人シビルサポートネットワーク

2017年1月31日

2017年冬季号

本号の内容

- 冬に語る
・IMEの組織つくりをすすめよう
- 事業報告
・南房総 CCRC 事業研究会の案内
- 活動報告
・第24回サロン延期のお知らせ
- コラム
・百寿者になりましょう
- ピックス
・奥平組技術セミナーレポート
- CSNのうごき

□ 冬に語る □

年頭にあたって

インフラの維持管理支援事業(IME)

産学官民の知恵を結集して組織作りをすすめよう

理事 鈴木 進

新年明けましておめでとうございます。
会員の皆様には日頃よりCSNの活動にご協力をいただき感謝申し上げます。
今年も会員及びご支援を頂いている多くの

皆様方のお力添えにより、さらなる飛躍ができるよう、役員関係者一同努力する所存でありますのでよろしくお願い申し上げます。



さて、去年は国内外で様々な出来事が起こりました。

海外では継続的に課題となっているアフガニスタン・イラクなどの紛争地からの難民問題、南スーダン、パレスチナ問題などいずれも幼い子供たちを含み民間人に犠牲者が出ており、実に痛ましくやり切れない思いです。

また世界の動きとして、イギリスのEU離脱、アメリカの大統領のトランプ氏への交代、ドイツ・フランスのネオナチ運動などに代表される自国の利益を優先する内向な孤立主義の台頭も、世界の政治と経済にとって大きな不安材料となっています。

国内では、格差・貧困・年金・少子高齢化など多くの課題を抱えています。幸いにも現時点では迫害や戦争の災禍そしてテロの被害など、生命の危険を直接受ける事態には至っておりません。

予断は許しませんが多くの国民に不安はあるものの、現実には海外での出来事は他人事で国内の安心・安全は確保されていると感じています。

我々技術者を含む建設関連業務に関わる者にとっては、国内外の様々な課題に個人として関心を持っているものの、残念ながら政治・経済の変革に関しては直接かかわる機会も能力も一部の人を除いては持ち合わせておりません。

しかしながら、今日まで多くの先輩とその指導のもとに、インフラストラクチャーを如何に合理的に計画・構築し、維持していくかの能力は鍛えられております。この能力を自然災害など国民の最大の関心事である安心・安全・環境の向上にそれぞれの専門分野で役立てることが出来れば、それこそ本望ではないでしょうか。

昨年11月に、国土交通省が「インフラメンテナンス国民会議」の創立総会を開催しました。創立の

主旨は「社会全体でインフラメンテナンスに取り組む機運を高め、未来世代によりよいインフラを引き継ぐべく、産学官民が有する技術や知恵を総動員するためのプラットフォームとする」としています。

具体的な施策として

- ①異業種の企業間連携や技術の融合を加速化し、新たな技術でメンテナンスを推進
- ②地方公共団体への支援
- ③インフラメンテナンスの理念の普及と市民参画の推進を上げております。

CSNは、土木系ソーシャルビジネスのベンチャーとしてこれまで、BCP（事業継続計画）の普及事業・バイオマス活用推進事業・市町村の道路橋の長寿命化推進事業など各種の取組を行ってまいりました。

秋季号ニュースのトピックスで報告もありましたが、昨年10月にシビルNPO連携プラットフォーム（CNCP）の「アワード2016」に応募した「地方自治体のインフラの維持管理を支援する有限事業組合」（IME）の構想がベストアイデア

部門の最優秀賞に選定されました。

IMEは前記国民会議の主旨にも合致し、土木技術者のいない市町村のインフラメンテナンス業務を支援する枠組みとして高く評価されたものです。

今後は、CNCPを中心としてCSNが責任担当として、構想から具体的な計画へと進みますが、CSNのみならずまさに産学官民の知恵を結集して組織作りを目指します。研究会の立ち上げなど、改めてその詳細をお知らせいたしますので、会員をはじめ多くの方々のご支援をお願いいたします。

最後になりますが、CSNの活動は今後ますます広範かつ重要になっており、多くの人材を求めています。会員及び関係者の皆様には土木技術者のみならず、あらゆるジャンルの有為なシニア人材および現役ベテランの入会のご紹介・勧誘をしていただき、CSNの将来に向けて組織の充実にご協力いただくよう重ねてお願い申し上げます。



平成29年元旦 館山にて（撮影：高橋肇）

□ 事業報告 □

健康でアクティブな老後生活を、南房総で

南房総 CCRC 事業研究会のご案内

当NPOが加盟しているシビルNPO連携プラットフォーム（CNCP）では、辻田代表が担当している事業化推進部門に、CNCPの事業化専従組織としてCNCPシンクタンクチーム（CTT）が立ち上げられて、今年度より活動を開始しました。

CTTでは、地方創生事業に取り組み、この度「南房総 CCRC 事業研究会」を設立することになりました。

この南房総 CCRC 事業とは、首都圏において激増する高齢者を、リゾート地として知られかつ首都圏から近く、居住コストの安い南房総地域へ誘致し、同時に首都圏唯一の過疎地域である南房総に多くの人生経験豊富な人材を集め、地域と

交流することにより、地域の社会・経済の活性化を促し、地方創生にも大いに寄与することを目的としています。本事業においては、多様な人材の移住を進め、日本版 CCRC（Continuing Care Retirement Community）構想を実現するものです。

南房総 CCRC 構想では①仕事をしながら自活できる高齢者、②少しアシストが必要な高齢者及び介護が必要になった入居者が同じ敷地内で過ごすことができる高齢者向け CCRC を建設し、施設完成後は医療従事者や介護事業者と共同し施設を運営することをめざします。本構想では CNCP 会員の経験を活かし、次世代の土木技術者育成の為に講演会・研修会・学生に向けた塾

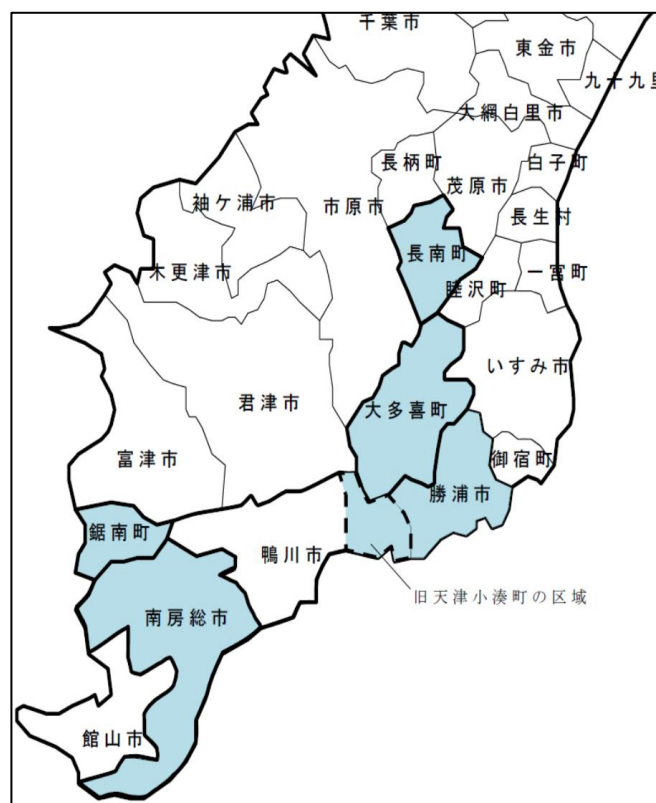
などを企画する事も考えております。

退職後も資格や業務経験を活用し、仕事をしながら健康寿命を伸ばし、万一介護が必要な健康状態になった場合にも、新たな介護施設へ移る必要がなく経済的負担が少ない CCRC 構想に基づく施設で生活を始められれば、老後生活に多様な選択肢が得られ、多くのメリットが生まれると考えられます。

研究会の設立趣旨に賛同し研究会に参加し、現役時代を過ごした居住コストの高い地域を離れ、豊かな老後生活を送ることができる CCRC 構想の実現をめざし、一緒に取り組んで頂ける方を募集しております。

この研究会は、CCRC 構想を実現させることをめざして、首都圏に住む多くの CNCP 会員に限定して、フェーズⅠをスタートさせます。本研究会での活動をご希望の方は辻田までご連絡ください。

募集期間は、2017年2月28日です。



□ 活動報告 □

第24回CSNサロンは、当初1月17日に講演「坂川逆流の謎に迫る」と現地視察を松戸で開催するとご案内をいたしましたが、「現地訪問はもう少し暖かくなってからがよい」とのご要望がありました。そこで、3月下旬に延期することと

いたしました。

日程変更によりみなさまにご迷惑をおかけし申し訳ありません。お詫び申し上げます。

あらためて、下記お知らせをご覧ください。よろしく申し上げます。

第24回CSNサロンのご案内

拝啓 ますますご清栄のこととお喜び申し上げます。さて、下記の要領で第24回CSNサロンを開催致します。なお、本CSNサロンは講演テーマに興味のある方は何方でも参加できます。皆様のご参加をお待ちしております。

記

1. 日 時 : 平成29年3月29日(水) 13:00～16:00
13:00～ 現地視察 (数km歩くご用意をお願いします)
16:30～ 懇親会
2. 集 合 : JR松戸駅改札口前 13時集合 (階段を上った中央改札)
(雨天の場合は集合時間を15時とします。)
当日の連絡 090-8007-5151 (辻田)
3. 講演テーマ : 「坂川逆流の謎にせまる現地視察」
講師: 高橋 肇
(NPO法人シビルサポートネットワーク事務局長)
4. サロン参加費 : 会員及びシビルサポーター無 料
一般 1000円
5. 申し込み先 : NPO法人 シビルサポートネットワーク
事務局 (TEL/FAX 048-983-2833)
メールアドレス npo.csn@bridge.ocn.ne.jp
注: 当日のキャンセルはできませんのでご注意ください。

<注> 準備の都合上3月15日までに参加申し込み書をFAXもしくはメールにてご提出下さい。なお、サロン終了後に懇親会(参加費5千円)を行います。懇親会の領収書が必要な方は事前にお知らせ下さい。準備いたします。

百寿者(センテナリアン)への誘い

生き生き塾員の皆さん、 百寿者になりましょう

島村トータル・ケア・クリニック院長 島村 善行

1. はじめに

百寿者(センテナリアン)とは、百歳を超え、元気で暮らしている人のことをいいます。平成 28 年現在、日本には百歳以上の人は、6万 5692 人います。そして、私たちの周りにも、百歳の人を見かける時代になってきました。

さあ、心ある人よ、それに挑戦し、自分を百寿者にしてみようではありませんか。今こそ、生き生き塾員の真価が問われる時機到来です。超高齢社会の今、健康長寿者となり、百歳まで活躍する、そんな生き生き塾員を増やしましょう。

いま元気に過ごされている皆さん方は、十分その資格があります。そして、だれでもが希望し、実践すれば、健康長寿者になることができ、百寿者になれる世の中になってきました。

ではここで、その実践法の秘伝をお伝えしたいと思います。

2. 時代背景そして統計から、今を考える。

1) 鬼平犯科帳ファイナルを見て

私も、時代劇が年々好きになってきました。

鬼平犯科帳は江戸時代後期、火つけ盗賊改め方・長谷川平蔵を描いた池波正太郎の人気小説の

テレビ化で、主役・中村吉右衛門の 28 年間にわたる長編物で、150 本目が最終編となりました。鬼平たちの情報交換の場にもよく使われた、五鉄(日本橋 玉ひで)の軍鶏鍋料理には、私も行ってみました。

その鬼平の言葉が印象深く残りました。

「人という者は、善いことをしながら、悪いこともする、善と悪がないまぜになった生き物でございます。人の世も尋常一様にはまいません。見て見ぬことも肝要かと存じます。」

このように、人との交わりの中、私たちの心の持ちよう一つが、私たちの健康に影響を与え、人生の幸不幸を左右することもあります。

2) 時代背景と百寿者

江戸時代後期は、山本周五郎の「赤ひげ」の時代でもあります。貧困・飢餓と不衛生・医療の低さもあり、この頃の人口は今の約4分の1およそ3千100万人、平均寿命は45歳程度で、百歳なんてほど遠い時代でもありました。

生き生き塾について

本号の「南房総 CCRC 事業研究会」記事にあるように、高齢者が健康でアクティブな老後生活を送る仕組みづくりが注目されています。その前提として、健康寿命を延ばさなければなりません。

当 NPO のオープンセミナーでも講演していただいた松戸市の島村トータル・ケア・クリニック院長島村先生は、早くからこのことに着目され、医療のかたわら健康寿命延伸の啓もうに努めておられます。

先生の主宰する「生き生き塾」の機関紙最新号に、この実践をわかりやすく書いた記事を発表されました。

CSN 会員にも大変参考になると思い、先生の許可を

いただきここに転載しました。

なお、「生き生き塾」とは、クリニックの患者・元患者や家族、先生の主張に賛同する人たちなどで作られた親睦団体です。目的は、病気の予防、早期発見、早期治療につとめ、また会員(塾員)の得意をいかした活動をして「心身両面の健康(生きがいのある健康な人生)を実現するとともに、自分自身が健康のモデルになることにより、その成果を広く地域に還元することである」となっています。

会員(塾員)約 150 名、“生き生き長生き、ほけずにホックリ、死ぬときは百歳”をモットーにして、月 1 回の定例会などで活動しています。

3) 百寿者の統計

統計によりますと、1963年（昭和38年・私が17歳、東京五輪が同39年）の百寿者人口153人、2016年（平成28年・私70歳）6万5692人、以下推計値ですが2030年（同42年・私84歳）27万人、2040年（私94歳）42万人、2050年（私104歳）68万人……

自分の年に当てはめると、何となく実感がわいてきます。皆さんも自分の年齢を当てはめてみてください。

4) 高齢化率（65歳以上の人口比率）

2016年（平成28年・私70歳）の高齢化率26.7%、2025年（私79歳）は30.5%、2055年は40.5%。2025年ころには就労者が人口の半分を割り込みそうです。

生産年齢（15～64才）人口は、高齢者（65歳以上）と学童（0～14歳）を差し引き、22歳ころまでの進学率の上昇、女性就業率等を加味すると、就労者は半分以下になるのではないかと推定されます。

② 運動……毛細血管の血流がよくなるなど抹消循環が発達。

③ 心の持ち様----満足感はCTRA遺伝子を活性化する。

食と運動の健康への効能効果は、今までも主張してきたし、その理由も理解できています。しかし、心の持ち様が健康長寿は大いに関係することは、臨床医の立場から十分実例を見てきましたが、その理由が不明確でした。今回、それが解明されつつあるのです。

(2)「心の持ち様」は健康長寿に大いに関与する。

満足感を得ることによって、長寿を獲得できるとされます。ところが、満足感には、〈快樂型〉と〈生き甲斐型〉があり、後者によってのみ成果が上がるようです。

例えば、暴飲・暴食、ギャンブルなどの、自己の欲望を満たすだけの、〈快樂型満足感〉では獲得することは困難です。

それに対して、ボランティア活動のような社会に貢献する活動、家族や隣人を大切にする行為な

3. 百寿者実践術

1) NHKスペシャル“百歳の世界”あなたもなれる「健康長寿」（平成28.12.03.）の主張。

(1) この番組は、食・運動・心の持ち様によって、慢性炎症が起こらないようにすると、長寿が得られるとの内容でした。慢性炎症の指標となるのは血液検査のCRPであり、その値を低く抑えることが長寿のカギであるということです。

CRPとは体に炎症や破壊、損傷が起こると血液中に増える物質です。その判定は、

0.30 mg/dℓ以下……	正常
0.31～0.99 mg/dℓ…	要注意
1.0 mg/dℓ以上……	異常

とされます。

CRP値を低くたもつ要因は下記のとおりです。

① 食……抗酸化作用のあるファイトケミカル（ポリフェノール、カロテノイドなどで、植物性食品に含まれる）や、オメガ3系の油脂（魚の油、えごま油、しそ油などに多く含まれる）を摂る。

ど、世のためひとのために働くなどの〈生き甲斐型満足感〉では、CTRA遺伝子が働いて、慢性炎症が起こらず、CRPは低い値となり、長寿獲得ができるようです。

2) 論語に述べられる言葉と健康

心の持ち様と健康については、中国の古典「論語」にも述べられています。

(1)「論語」雍也には「仁者は寿（いのちなが）し」とあります。「仁徳のある人は常に悠々として、あくせくしないから、健康で長寿である」ということでしょう。

心の持ち様が健康維持に重要であることは、私の臨床経験の中でも強く感じますし、先人も示してくれているとおりです。

(2)「論語」雍也第六には、「これを知る者は、これを好む者に如（し）かず（＝及ばない）。これを好む者は、これを楽しむ者に如かず。」とあります。

〈知識を得ること〉〈それを好むこと〉〈それを楽しむこと〉の3つを比較して、楽しむことがいちばんであると解釈できます。

私自身のことをいえば、若いときは、ストレスを抱えながら仕事をしていたように思える時期がありました。

今は「仕事の趣味化」ができて、仕事を楽しめるようになったと思えます。また、17年間食べている玄米菜食も、義務的に食べているわけではなく、楽しんでいることに、最近ふと気がついたのです。

こうしたことのたいせつさが、古人の教えに示されているのではないのでしょうか。

4. 「食は人を変える」

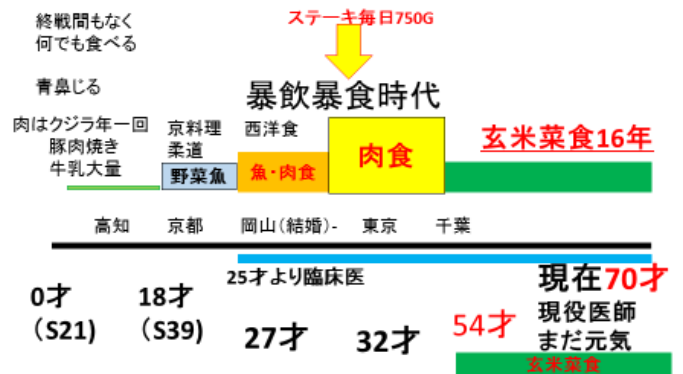
この11月3日、日本総合医学会東京大会で、上記テーマで講演させていただきました。その概略は、

1) 私が自分自身で17年間実践してきた、玄米菜食・運動・心の持ち様が、本当に健康的であるのかどうか、客観的に調べたところ、驚きの好結果が得られましたので、そうしたことの普及活動が増々必要であると感じています。

2) 私の生き方の俯瞰図から見た健康評価をしてみました。私は、自分の体を使って、人生丸ごと食(玄米菜食)をつづけ、運動を行い、心の持ち様を努力し、その結果がどうなるかを動物実験中であります。

(1) 私の人生模様と食習慣については下図のごとき経過をたどりました。そして結果は……。

私の人生丸ごと「玄米菜食」の動物実験しよう。
そう決心して、16年(54歳)
今70歳、私はどうなったのか

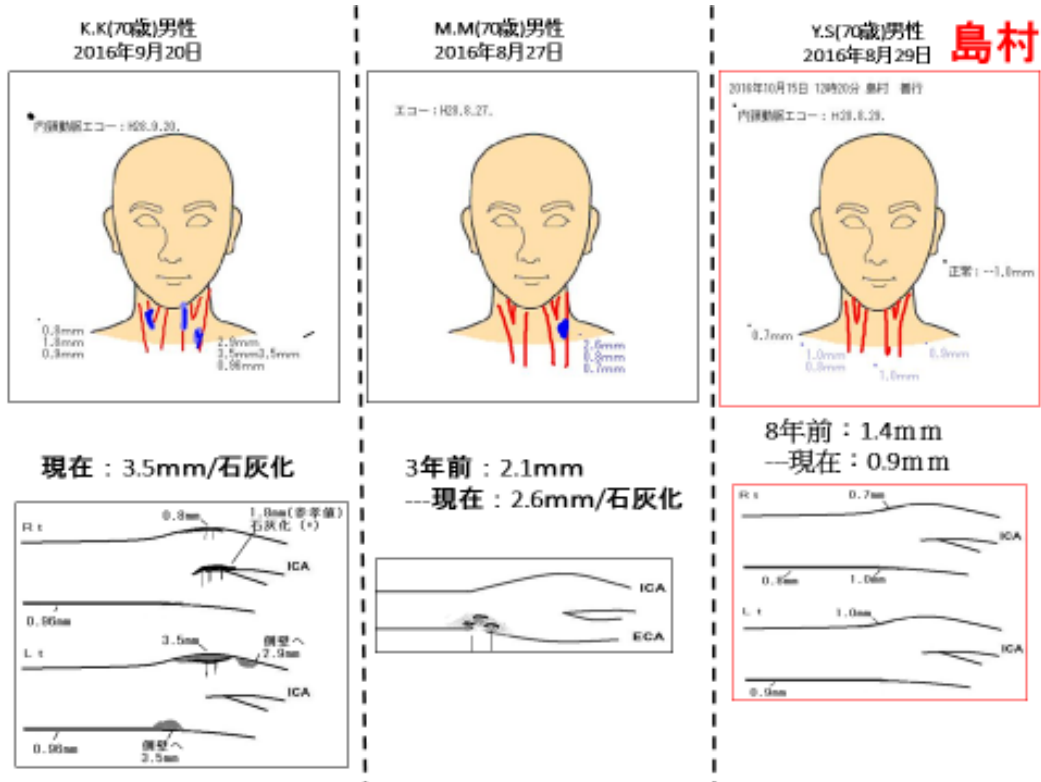


(2) 動脈硬化の経年的変化を、わが同級生たちと比較してみました。

高知土佐中学・高校の同級生2人と私の3人が、頸動脈のエコー検査を受けて、内頸動脈の動脈硬化の進み方を比較しました。(下図)

ちょっと分かりにくいかも知れませんが、同級生にくらべて私の動脈硬化の進み方が少ないのです。しかも8年前よりも改善しています。

そうした事実から生まれた結論は「玄米菜食は人を変える」でした。



(3) 餅つき大会は何のためにするか。

当クリニック開設の平成 13 年以来毎年、恒例行事として「餅つき大会」を開催しています。クリニック南玄関に、多くのボランティアの方々に集まっていただき、そのおかげで、つづけることができます。

その目的は、地域の皆さんとともに、健康であることに感謝し、日本の伝統文化を楽しむためのお祝い行事です。今年も、たくさんの近所の子供たちが、お母さんたちと参加してくれました。

(4) ワクワク農園

来年度から、1 反の土地を用意して、有機栽培の食材づくりができるよう準備中です。老健島村洗心苑入居者、職員、地域の人々といっしょに土に触れ汗をかけばかくほどよい結果が得られ、植物の生命力の神秘さに触れられたらよいなとワクワクしています。

5. おわりに

私たちの日本は超高齢社会、世界に先駆けて、猛スピードで進行しています。日本の歴史の中、幾多の苦難を乗り越えてきた、先哲に恥じないような生き方をしようではありませんか。今までの歴史的危機は、多くの知恵と勇気と決断力で乗り越えてきました。いま私たちが直面する危機は、〈ゆでガエルの危機〉で、締め切り日がはっきりしない実践が求められています。なにを実践しなければならないのか、

- 1) 多くの地域の人々と連携をし、
- 2) 一人一人が健康長寿者となり、願わくば百寿者となって、楽しく生きる、
- 3) 一生現役で働き、若い生産年齢者に代わって、介護を要する人をお世話することです。

当院の主張する、平成 28 年 4 月から実施中の「光輝創年の会」(中野会長、島村洗心苑)は、年齢不問、資格不問のリタイア後の生涯現役で働く人のための会です。みなさんもぜひ入会して、いっしょに働きませんか。

□ トピックス □

奥村組技術セミナーレポート

奥村組第 28 回技術セミナーに今年も CSN から舌間さん、宇佐さんと私(辻田)と 3 名で参加して参りました。

今年のテーマは「イノベーションが拓くインフラ産業の未来—新たな挑戦と成功へのヒント」でした。

今回のテーマの趣旨はこれからイノベーションを成し遂げようとしているインフラ産業の側と既にイノベーションを実践している異業種とのコラボレーションです。

基調講演は京都大学教授の木村亮氏と(株)リバナス代表の丸幸広氏のお二人で、木村氏の講演の中で印象的であったのはイノベーションを成し遂げるには「熱い心意気」と「面白いと思う気持ち」、

イノベーションが拓くインフラ産業の未来 —新たな挑戦と成功へのヒント

「開拓者魂」の三つの言葉でした。

丸氏の後講演では「PDCA サイクル」ではなく、イノベーションを生み出す「QPMI サイクル」が印象的でした。

Q は様々な事象から課題を見出す Question, P は課題解決に対しての情熱の Passio, M は課題解決を任務として捉える Mission, I は新たな価値創造の Innovation の頭文字です。お二人に共通する言葉は「熱い心意気」と「情熱」でした。すなわち「本気で取り組む」ことが必須との事でした。

基調講演に続いてパネルディスカッションが行われました。パネラーは丸氏に加えてベンチャー経営者の榎谷明大氏(4D センサー(株)代表)と三

宅徹氏（株未来機会代表）、篠原聖二氏（阪神高速道路株）、木下茂樹氏（奥村組）五名でした。梶谷氏と三宅氏からはベンチャー企業の立ち上げと事業への取り組みに対する熱い気持ちをお話し頂きました。そして、篠原氏からは従来の一義的な条件での安全照査の限界と新しい「サイバーフィジカルシステム」なる仮想空間によるビッグデータ解析の話に興味深くお聞きしました。

木下氏からはシールドトンネルの革新的な技術進化の過程が紹介され、更にこれからの進化が従来の延長線上で良いのかの疑問が投げかけられました。

個々のスピーチ後のディスカッションではベンチャーはまずシーズありきでマーケットはその後で開発するのが常との事でした。時代の流れの中で偶発的にアジャストするとの事でした。

「情報インフラ」からはイノベーションは起こらない。イノベーションは「知識インフラ」から起きてくる。それには異業種との交わりが不可欠で違う業種を繋げていくことでイノベーションが起きるとのことでした。建設業はもっと異業種との交流を推進して他分野のシーズの使い方を提案できる面白いパートナーとなり得るとの事でした。

今回で参加が三回目の技術セミナーでしたが、毎回のセミナーで取上げられる斬新なテーマには感心させられます。今回はとくにベンチャービジネスの世界とあまりにもかけ離れている建設業とのギャップを感じながらも多少の接点を見出した思いでした。

参考 HP

<https://businessecosystem.unisys.co.jp/tech-planter-2016/>

CSN のうごき

行事・イベント	実施日	参加者
事務局定例会議	11/7、12/5、1/5	辻田、宇佐、高橋
シビルNPO 連携プラットフォーム運営会議	11/8、12/13、1/10	辻田
LLP ヒアリング	12/22	辻田、宇佐、高橋、和久
奥村組技術セミナー	11/21	辻田、宇佐、舌間
活動報告季刊誌第 16 号発行	1/31	

CSN2017 年の行事予定

第 24 回 CSN サロン	3月 29 日
第 14 期 総会	4月 10 日
第 25 回 CSN サロン	7月 10 日
26 回 CSN サロン	10月 16 日
事務局定例会	毎月第 1 月曜日

編集後記

- 平均寿命の延びに比べて、健康寿命はそれをはるかに下回っています。不健康者が増加して医療費など社会負担が増大する一方、という状況になっています。
- CSN 会員の大部分が、まさにその年代にさしかかっている、社会貢献活動を続けるためには、少しでも健康寿命を延ばしていただきたいと思います。
- 島村先生の「百寿者になる実践法秘伝」をぜひお読みください。（事務局：高橋 肇）