



新富士ロータリークラブ会報

The Magic of Rotary

— ロータリーのマジック —

R I 会長 ステファニー・アーク
第2620地区ガバナー 小泉 久司
新富士 R.C. 会長 斉藤 寛明
幹事 渡邊 勝英

事務所：富士市平垣本町8番1号
例会場：ホテルグランド富士内
TEL(0545)61-0360
例会日時：毎月第2・3・4火曜日
12:30~13:30



第1527回例会 (2025. 6. 17)



司会 和田 三郎会場監督

ソング 「奉仕の理想」

四つのテスト唱和・本年度新富士 R.C. テーマ唱和

R I テーマ唱和

会長挨拶

科学が教える「長生きのルール」7選

1 遺伝子ですべてが決まるわけではない

身内にがんや心臓病やアルツハイマー病になった人が複数いると、その遺伝子を受け継いでいる自分も同じ宿命を背負っているように感じられてしまうかもしれません。しかし、遺伝子は人間の長寿に約20%しか寄与しておらず、残りの80%は生活習慣の選択と生活環境と環境要因なのです。

2 最も強力なバイオハックは運動

運動は加齢に関わる疾患に対する唯一にして最善の防御策といわれています。いくつかの研究では、1分間の運動で健康寿命が5分延び、高強度インターバルトレーニング（負荷の高い運動と短い休憩を繰り返すトレーニング）は7分延びる効果があると推定されています。研究では、1週間に少なくとも150分の早足に相当する強度の運動は、3.4年~4.5年の長生きと関連づけられています。

3 エビデンスに基づく長寿食をとうろ

地中海食のように、栄養価が高く加工度の低い食品をとることが、炎症を抑え、コレステロール値を下げ、血圧を改善し、血糖値コントロールを助けることは、2025年3月に学術誌「ネイチャー」に発表された研究を始めとする数多くの栄養学研究によって示されています。地中海食は、心臓病、がん、糖尿病、アルツハイマー病など多くの人の命を奪ってきた疾患のリスクを長期にわたって減らします。

4 より良い眠りを

私たちが眠っているとき、脳のグリンパティックシステム

は毒素や代謝老廃物を除去しています。十分に深い休息がないと、有毒な副産物が脳に残って、脳疾患のリスクが急激に高まるおそれがあります。

より良い眠りのためには、睡眠と覚醒のスケジュールを一定に保ち、一晩に7時間の睡眠を目標にするか、定期的に運動し、就寝間際の食事を控えることが推奨されます。

5 社交性を鍛える

相手は一人でも二人でも良い。強固な人間関係を維持することは、不健康につながる慢性的なストレスに対抗するのに有効です。人とのつながりは自尊心と自発性を高め、より健康的な生活習慣につながります。

6 サプリも注意、避けるべき有害な物質とは

環境中にある、避けるべき最大の脅威は、大気汚染、農薬、マイクロプラスチック、「永遠の化学物質」と呼ばれる有機フッ素化合物のPFASなどです。これらは環境にひそかに浸透しているので、避けることは不可能のようにも思われます。

しかし、台所にあるプラスチック製品をガラスや木でできたものに替えること、空気清浄機や浄水器を使うこと、有機（オーガニック）農産物を食べることで回避することが可能かもしれません。

7 長寿テクノロジー革命の成果を待つべきか

進捗状況はさまざまだが、科学者たちは症状が現れるずっと前に病気を発見して予防する「臓器時計」などの精密な医療予測技術、炎症を引き起こす「ゾンビ」細胞を洗い流す新薬、病気とよりよく闘えるようにするために免疫機能を調整する免疫療法、年老いた細胞を若返らせるエピジェネティック再プログラミングなどの開発を進めています。

とはいえ、これらの技術が市場に出てくるのを待つ必要はありません。私たちは今、生活習慣を変えれば、健康寿命を延ばすことができます。最も深刻な加齢関連疾患の多くは発症までに20年以上かかります。始めるのに遅すぎるといえることはありません。

プログラム予定

6月29日(日) クラブ親睦ゴルフ

幹事報告

- ## 出席報告

久保田元久君	高橋孝行君	渡邊哲男君
野村ゆり子君	堀井健治君	金刺哲弥君

私のスマイル

小山 哲君 齊藤会長、渡邊幹事、一年間本当にご苦勞様でした。



「マイヤリクス」の活動と可能性



プログラム監修者
株式会社セルフウィング
 代表取締役 平井由紀子

文部科学省 アントレプレナーシップ推進大使
 愛知県教育委員会 教育アドバイザー
 株式会社セルフウィング 代表取締役
 SELFWING VIETNAM CO.,LTD
 早期起業家教育研究家 博士
 (学術・早期起業家教育)

ゲストスピーカー
株式会社マイヤリクス 代表取締役社長 水野 舞

小学校5年生のときに耳につけないイヤリング「マイヤリクス®」の特許を取得し、小学校6年生で株式会社マイヤリクスを創業した。現在、中学校3年生でマイヤリクス®に関する特許・商標・意匠と3種類の知的財産を保有・出願中。すべてハンドメイドでマイヤリクス®を制作販売しながら、企業とのコラボレーションによる多様なマイヤリクス®も受注している。また、乳幼児期における自身の長期入院体験から小児病棟の子どもたちにマイヤリクス®を鑑ける活動を行ったり、子どもたちのアイデア・発想を知的財産権等の形にし、社会に鑑ける活動「育（あいく）」事業も推進している。今年の1月に国連の専門機関、世界知的所有権機関（WIPO）日本事務所にて講演を要受。

