

編集室から

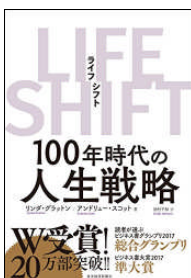
先日、知人から「LIFE SHIFT」という本を薦めて頂きました。サブタイトルには「100年時代の人生戦略」とあります。現在、ベストセラーにもなっているようですが、世界的な複数の統計によると、なんと近々、人間の平均寿命が100歳を超えるそうです!!!

また別の機会で、ある医薬業の役員の方のお話として、平均寿命が90歳になるのも目前と聞きました。一方で、本ニュース寄稿欄で井垣さんが仰っているとおり、健康寿命の方は延びるところか逆に縮む予測を薬業界はしているそうです。だからこそ、高い成長が望めると経営的展望を述べられていましたが、生活者としては逆に、半病人・病人としての後半生の長い人生を送らねばならないという「見込み」にうんざりも致しました。

本書LIFE SHIFTでも、平均寿命 - 健康寿命の乖離も含めて、延びた分の人生を「価値ある過ごし方で送る」には、これまでの人生の送り方、すなわち「学生 就労 隠居」という3ステージ型のままでは、金融資産が破綻すること。それを避けるためにも、これまで重視されてきた金融資産のみならず無視されてきた無形資産の秘められた価値を評価し、活用していく新しい複数路線型の人生ステージ創造への挑戦(Life Shift)が求められていると力説されています。ここでいう新しい複数路線型人生とは、学びと起業が複数回登場したり、平行して進み、場合によっては同時平行すらするものです。

この提言は、人生の多様化が進んでいる海外からの指摘。急速な長寿化の一方で、未だ単調な人生の型にある日本人は果たして対応できるのでしょうか？

ことは、医学に留まらないのです。(は)



のと
だらぼち

本ニュースにレギュラー執筆していただいている川島さんが「能登だらぼち」を引き受けて改装開店されました。

上京された際、ご利用になってみてください。

のと だらぼち
03-5537-3078
17:00 ~ 23:00 日曜祝休

中央区銀座8-4-27
プラザ銀座ビル地下1階
(銀座外堀通りasics前)

このニュースは、計画に携わる若手の技術者を育てることを目的に発行を始めました。その後、計画という仕事の内容や、普段、計画マンがどのようなことを考えているのかなどに触れて、少しでも業界を知っていただければと考えて編集しています。

2017/12
(株)アスリック
<http://www.neting.or.jp/usric>
〒920-1167
石川県金沢市もりの里1-149-302

電話 076-233-7217
Fax 076-233-7375
Email usric@neting.or.jp

2017/12
(株)アスリック
<http://www.neting.or.jp/usric>

師 走



外国人が増えた金沢にて
by hama

今回の衆院選挙は自民党の圧勝に終わりましたが、その公約に『若い世代の社会保障を手厚くする』という一文がありました。子育て支援や教育費の無償化は、少子化対策として必要なことは判ります。しかし現時点で、高齢者への社会保障も決して充分とは言えません。負担が家族にかかり、高齢者が高齢者を介護する老老介護という言葉も当たり前のように聞かれます。それでなくても赤字国債が年々蓄積されている状況で若い世代への支出を増やすということは、次世代への借金をさらに増やすという意味でしょうか、それとも高齢者への社会保障を削って若い世代に回すのでしょうか。どちらでも有りうるでしょうし、この先こうした傾向は強まることはあっても逆は考えにくそうです。

以前も述べましたが、医療に携わっていると、医学の進歩によって寿命は延びているのだと痛感します。九十歳を過ぎて入院されても、治療で持ち直して（でも完治ではありません）また施設に戻って行かれる、そんな方がどんどん増えていきます。生物学的な寿命の延長は数字で明らかです。でも介護を要しない期間を示す「健康寿命」がどうかは甚だ疑問です。現実問題として、高齢化とともに医療を必要とする人は増えています。医療の進歩とともに、一人当たりの費用も高んでいきます。「体脂肪が増える」「イコール「生活習慣病」という認識は、「メタボ」というイメージのおかげで広く浸透しましたが、できうるならば「生活習慣病の放置」「イコール「深刻な社会問題」という認識も、もっと拡がって欲しいものです。生活習慣病は、言つまでもないことですが、脳梗塞や認知症などの原因になり、本人やその家族の重荷になるばかりでなく社会保障費を増大させて国の財政を圧迫します。自分の為にも家族の為にも社会の為に、

「生活習慣病」の段階でなんとかしなければならぬのです。と言つより、『危険を知りながら放置して自業自得の状況に陥った人には社会保障を適応できない』という厳しい時代すら来かねないと危惧しています。

話を本題に戻しましょう。体脂肪を減らすには食事の主役で運動は脇役（比重は九対一くらいでしょうか）であること、そして食事療法の成否を決めるのは糖質や脂質など食品の質ではなく摂取エネルギーの量であること、は既に述べました。では、複合糖質（デンプン）について考えてみます。エネルギー量は蛋白質と同じ1グラム4キロカロリーで、脂質（1グラム9キロカロリー）の半分以下です。しかも複合糖質は、蛋白質や脂質と違って、そのまま食べることはまずありません。ご飯を炊くときには米より多い量の水を加えるし、モチリとした食感の水と相性がよい証拠です。水のエネルギー量はゼロですから、体積あたりのエネルギー量は更に低くなります。つまり摂取エネルギーの量を抑えるには、複合糖質は食物繊維に次ぐ望ましい食品のはずなのです。でも、なんか実感と違います。その説明として、こんな例を考えてみました。夕食を「牛丼の特盛り一杯だけ」もしくは「牛皿の大盛り三皿だけ」のどちらか、と言われたらどう思いますか？吉野家なら、どちらも約千キロカロリーです。大抵の人は、牛丼なら問題ないでしょう。でも大盛りで三皿、牛皿だけを食べたいか（勿論ビールなど無し）という質問です。



【プロフィール】



（いがき としお）金沢大学北
浜寮で、濱さんの二年後輩で
した。濱さんは、とつても怖
かった。卒業後は金沢を離
れ、現在は温暖な讃岐高松で
ヌクヌクしています。

濱のつぶやき 『地域ブランド』

本来なら今月号の発行を終えた後のはずの十二月三日。地域づくり円陣2017が開かれた。毎年開催している石川県地域のシンポジウムであるが、今年のテーマは「ブランディング技術を地域づくりに活かす」。

全国の地方では今、猛烈な勢いで高齢化・少子化・人口減少が進んでいる。その直接的な解決策として首都圏など人口過密地域からの移住・定住の促進が掲げられている。ところが、田舎暮らしに憧れる人にとつてみれば、地方は何処も似たような日本の田舎。つまり、過疎地域間の移住・定住希望者競争競争が密かに進行している。今後、さらに移住定住を促進するならば、「移住先（次の人生の舞台）」として選ばれる地域」になるための地域ブランディング構築は、必須の地域課題となるはずだ。

また、人口減少に伴って縮小する内国市場を前に、地域の経済状況を前進させるには、海外からの観光客需要、いわゆるインバウンド需要を取り込むことも急務である。ところが、こちらも、海外に届

いていない知名度を上げる地域間競争が激しくなっている。敗戦で自信を悉く破壊されてしまった日本人は、競争が激しくなると即、値下げしか発想できない。ここでも海外から買ひ叩かれていく。旺盛な海外旅行需要を地域経済再生に反映するには、正当な対価でインバウンド需要を喚起する必要があるはしまいか。移住にせよ、インバウンド対応にせよ、わが国のことから時代の地域は、国内外への地域ブランディングを「意図的に再構築できた」地域のみが生き残れる唯一の道だと思えてならない。

今回このようなタイミングに、民間のブランディング界でご活躍されている高橋珠美さんをお招きして大いに学び、議論できたのは、大幸運だった。開催にご尽力頂いた関係各位に改めて感謝申し上げます。

地域づくり
に活かす

ブランディング技術

12月3日(日) 13:00開演

高橋 珠美

BRANDING

今年8月、54回目の献血でTrimaを初体験した。それまでは、CCSとテルシスSという成分献血マシンだったのだが、最近導入されたTrimaでやってみないかと勧められ、丁寧な説明を受け諸々納得の上で挑戦してみた。

全国的にもこの3機種が主流のようで、なかでも最新鋭のTrimaは効率よく血小板が採れるらしい。すなわち、患者さんや血液センターにとって優しいマシンである。献血マニアとしては試さずにいられない。

その後も含めると計3回、この新兵器にお世話になった。献血マニアとしては、その体験記を書かずにいられない。

まず直接的な痛みについてだが、針はマシンによる差が恐らくない。看護師の腕による差が大きく、誰であっても爪楊枝大の太い献血針で刺される時は激痛に襲われるが、上手な方だとその後すぐに何の違和感も感じなくなり、そうでない方だと嫌なちくり感が長く続く。ちなみにいつも同じ左腕の静脈を指定されるので、血管の場所による痛みの違いはわからない。筋肉注射も超痛い。その化学的痛さとは別次元の物理的痛さである。なお、針が抜かれる時は看護師が誰であってもちょっとしたエクスタシーを感じる(個人的感想)。

献血中の違いとしては、次の3点があげられる。

第一に、Trimaは他のマシンと比べて明らかに音がうるさく、気になる方がいるかもしれない。私はすぐに慣れたが。

第二に、Trimaはサイクル切替が感じられず、ストレスなくテレビ視聴や読書に集中できる。血小板成分献血は抜いた血から血小板を分離し、残りを再び身体に戻すというもので、一つの針で「抜く/戻す」を交互に繰り返す。その切替の際、CCSやテルシスSでは「これから血を抜くぞ/戻すぞ感」があり、腕の圧迫・弛緩や機械音の変化に身構えさせられる。これには未だに慣れないのだが、Trimaだと採血と返血の境目がわからずストレスを感じない。

第三に、Trimaはクエン酸反応の出方が強く、これが一番注意すべき違いである。成分献血の場合、クエン酸を加えながら採血することで、血液凝固に必要なカルシウムを捉え固まらないようにしているため、身体が一時的にカルシウム不足となる。私の場合、CCSやテルシスSではこのクエン酸反応がほぼゼロであったが、Trimaの初回では、献血直前にカルシウム錠剤を3粒勧められ摂取したにもかかわらず、献血終盤に唇がしびれ終了後も軽い悪寒とふらつきがしばらく続いた。2回目、3回目では、唇は同様の状態であったが、それ以外の症状は出ず、続けてもいいかなと思うレベルに治まった。当日朝の牛乳と、献血中のホットココアが効果的だったのかもしれない(気のせいかも)。

一向にお呼びのかからない骨髄ドナーは、あと5年で年齢制限にかかり登録抹消となる。献血はあと19年できる。献血マニアを貫き通さずにはいられない。

さて2017年も1か月を切り、2018年を迎えるにあたっての今の気持ちについて書こうと思います。

私は生来という大げさですが、あまりというか全くと言っていいほど信心深いとは言えませんでした。よく母親からは「あんたそんな事ばかりしるとバチあたるよ」と言われ「知らんわ、当てれるもんなら当ててみい」と返すような子供です。完全にいかれてます(笑)。そんな自分が毎日のようにすることがあります。それは寝る前に今日も家族が無事平穏に過ごせた事を感謝することです。これが習慣化したのは下の息子が生まれて1年位たった頃からなので、まだ2年足らずのルーティンです。1歳の誕生日前に肺炎で入院したことによって、毎日無事を祈る日々でした。元気になって退院してきた時には、全てに感謝するとはこういう事かと知りました。

今年は特に大きな病気もせず家族4人幸せに過ごせた2017年が終わり2018年も変わらず平穏で過ごせるために、この時期すべきことは何か?について考えています。すると、日本古来のお正月の準備って正に「来年も大事なく暮らせるため」のものなんですね。40も半ばになっているにも関わらずお恥ずかしい限りです。

新しい年を迎えるということは、「歳神様を家に迎えて、その年の幸せを授けてもらうこと」ということです。昔から12月8日が「事始め」とされていて、この日から『新年を迎える準備』を始めたようです。つまり来週からすべきことが始まるわけです。

1.13日までに煤払い(大掃除)を終わらせる

由来は毎年12月13日に江戸城で煤払い行っていたようで、それが定着したと言われています。歳時記通りではなくとも、12月13日を頭に置いて、少しずつ片付けと掃除をはじめてみます。これまではギリギリにはじめて、翌年に持ち越すことも多々。別に1月にやってもいいじゃんという感覚だった自分にあばよしたい!

2.門松としめ飾りを飾る

「門に飾る門松」は、歳神様のおいでになる『目印』であり、つまり「門松」の無い家には歳神様は来ないということです。また飾る日も決まっている事を初めて知りました。立てる日は、・29日「苦立て」・31日「一夜飾り」と言って避けるのが習わしようです。という事は28日に飾るか。仕事納め後の納会してる場合ではない。

3.鏡餅を飾る

家にお迎えした歳神様は、その居場所・抛り所が必要でありその場所が「鏡餅」なのだそうです。家の中で一番上座とされる場に飾るとあります。マンション住まいとしては、床の間といったものはないので、リビングの正面棚の上でしょうか。鏡餅も門松と同様29日と31日は避けるのが習わしです。そして、1月11日の「鏡開き」まではそのまま飾り、その後お汁粉でいただく。

都心への人口集中や核家族化と言われ数十年経ちますが、このような習わしの持つ意味がきちんと継承されておらず、ついつい自分たちの都合で割愛したりする事も多々あります。今年は初めて日本人としての正月を我が家にも取り入れ、それを新たな習慣として継続していきたいと考えています。と言いつつ年の瀬に相も変わらずバタバタ大掃除していたり、鏡餅の橙がないから蜜柑にしとけというのも、また我が家の習わしだったりもして。

『富士の国から ~大魔神のたび~』2017.9.23~24岸和田への旅 静岡県小山町まちづくり専門監 溝口 久

大阪市役所OBの星乃さんから「Qさん、観光のひろばという勉強会をやっているんだけど、大阪まで話に来てもらえんだろうか」との依頼があった。断る理由は無いから2つ返事でオッケーした。

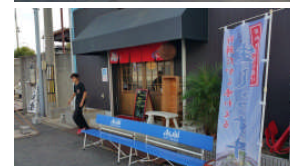
ついでには由布院の話をして欲しいとのこと。久しぶりに由布院の話をする事になったが、由布院にいたのはもう20年前になる、毎年里帰りと呼んで行っているのは、様子はわかっているつもりだが、手元に最新情報はない。そこで今の観光協会の生野事務局長に何かパワーポイントはないかと尋ねたところ視察対応用につくったものがあるとのこと、助かった。ついでに資料の送付も頼み、準備は整った。

夕刻からの講演にも関わらず、大阪に早くいくことにした。星乃さんが新大阪で待っていてくれた。用意してくれていたのが、「大阪周遊パス」だ。電車・バスが乗り放題になるだけでなく大阪の観光スポット30ヶ所以上が無料になる。道頓堀船巡り、梅田スカイタワー、観覧車に至るまでだ。何ともありがたいパスである。一日パスがなんと2500円、二日間3300円と相当にお得だ。インバウンド客の利便性向上から始めたとのこと？今では、この特典対象の観光施設は大賑わい。二日間パスを使つての大阪堪能の旅に再来したい。

翌日は大阪を南下して岸和田に向かった。

岸和田と言えばだんじり祭、知らない人はいないが、小生の回りでは行ったことある人はいなかった。大阪に出掛けるこの機会に是非と知り合いの岸和田市職員の辻さんに構って欲しいとお願いしたところ快諾。9時に岸和田駅に、まずは漁港に行ってシラス丼を食べようと言うのだ。大阪湾に漁港があるのか？と思いつつ、「きんちゃく家」に到着。生のシラスに卵の黄身を落としネギを散らしたどんぶり、これに鰯の煮付け、あまごの天ぷら。漁港そのものにある食堂に間違いはない、実に美味しい。ホテルの朝食を抜いてきたこともあり、ビールを口に、たちまち胃袋の中に収まっていくことになった。

その後はまち歩き、岸和田城周辺を散策、まずは五風荘。凄いお屋敷が目前に現れた。寺田財閥の岸和



田市長も務めた寺田利吉の別邸として昭和4年から10年かけてつくられたもの。敷地面積2400坪、床面積1000平米。3つの茶室と回遊式庭園がある。現在は市の所有、これだけの規模の庭と建築を維持することは容易ではない、そこでがんこフーズ(株)という飲食店が指定管理者となって建物を使いながら保存している。当然、国の登録文化財かと思ったら、市の指定文化財という。指定管理に切り替わった平成20年に市の指定有形文化財ということで文化財のランクを上げている。

部屋はこれでもかというくらいに客席がセットされている。蔵も全てである。伺ったのが日曜日の開店前、全ての席は予約され料理が次々とセットされていっている。このシチュエーション、豊富なメニューにリーズナブルな価格、超繁盛店になっている。売上の3%が市に納められているとのこと。多額の管理費から解放され、利益も出る理想的な形ができている。ゆっくり建築を觀賞したい希望は叶わないが、楽しく豊かなときを過ごすことはできる。

「岸和田城下に秋の浜風が吹いてくると、泉州一帯の先を飾って岸和田だんじり祭が行われる。」ということは今年であれば9月16日、17日に行われただんじり祭だけじゃないということだ。

そもそもだんじり祭は、西日本において開催される、山車・太鼓台などの総称であるだんじりが用いられる祭の総称。なかで最も有名なものは岸和田市で9月に行われる地車をもちいた岸和田だんじり祭が全国的に知られている。江戸時代中期に始まりおよそ300年も続いている地域の誇りの祭りだ。町会と祭禮関係団体が運営主体となり、子どもから高齢者まで個々の年齢層で役割分担を決め、町ごとに組織運営されているのが大きな特徴だ。小生も参加していた浜松祭りにも似た姿を見ることができる。

地車が回りやすいように歩道と道路はフラットだし、信号はじめ道路の物体はだんじり祭りに支障がないような配慮がされている。街中にある観光案内板にはだんじりのモチーフが施されている。

試験曳き9月3日、宵祭16日、本祭17日に遅れること一週間後に岸和田に行くことになり、少し残念な思いをしていたが、他の地域でも見ることがわかり嬉しくなった。観光パンフに目をやれば全80町が。十月になると6箇所で行われる。(つづく)

