

▲ちみじき王座寺(下呂市) 名古屋地本 美濃太田支部 杉山 望仁

CONTENTS 2 地本・支部だより

- 定時総会を開催 東海東京地方本部 事務局
- 定時総会を開催 静岡地方本部 事務局
- 定時総会を開催 名古屋地方本部 事務局
- 定時総会を開催 東海大阪地方本部 事務局
- 風靡る新緑の川根路ウォーキング
静岡地本 島田支部 中川 洋和
- 蒲郡竹島観光と蒲郡クラシックホテルの見学会
名古屋地本 新幹線名古屋施設支部 尾木 誠司
- さわやかウォーキングに参加
東海大阪地本 事務局

5 読者のひろば

家庭菜園での野菜作りへの挑戦一年生
静岡地本 身延支部 西條 孝司

6 JR東海トビックス

9 東海鉄道OB会 会員優待情報

10 お元気ですか? 脳に効く睡眠

11 読者のひろば

運動のすすめと健康寿命について
名古屋地本 三河支部 鈴木 義高

編集後記

定時総会を開催

東海東京地方本部 事務局

令和5年7月21日、東武ホテルイベント東京において、令和5年度定時総会を開催しました。

4年ぶりの開催となった令和5年度定時総会は、76名のOB会員にご出席いただきました。

またご来賓として、JR東海本社より早川総務部長、花原人事部長、新幹線鉄道事業本部より辻村本部長をはじめ多数の幹部の方々、OB会本部からは坪内会長にご出席いただきました。定時総会の冒頭、長田本部長から「今年度の定時総会を4年ぶりに開催することができ、こうして会員の皆様のお元氣なお顔を拝見できて、大変嬉しく思っています。東海鉄道OB会の活動もコロナ禍前に戻し、旅行会なども企画する予定です。OB会の結束をより一層固めていくと同時に、新たな事業展開に向けて邁進されるJR東海様にもできる限りお力添えしてまいりたいと思います。」との挨拶がありました。

また、ご来賓を代表して、JR東海本社からは早川総務部長、OB会本部からは坪内会長にご挨拶をいただきました。

引き続き審議に入り、令和4年度事業報告、収支計算報告、監査報告、令和5年度基本方針(案)及び予算(案)について



▲挨拶される長田本部長

は、原案通り全会一致で承認されました。

懇親会においては、ご来賓を代表して新幹線鉄道事業本部の辻村本部長よりご祝辞をいただくとともに、松本顧問よりご挨拶をいただきました。

松本顧問のお元氣なお姿を拝見でき、明るい近況を拝聴できたことで、懇親会は大変盛り上がりしました。各テーブルにおいても、久しぶりの再会にあちこちで昔話や近況報告に花が咲き、時間が過ぎるのを忘れるほど大いに旧交を温めました。最後に新幹線メンテナンス東海の大山社長に締めのご挨拶をいただいて、盛況の内に定時総会を終了しました。

定時総会を開催

静岡地方本部 事務局

令和5年6月5日、静岡地方本部の総会をホテルアソシア静岡で17支部の支部長、事務局長等34名が出席して開催しました。JR静岡支社管理部長、総務課長、静岡駅長及びJR貨物静岡支店長、ジェイアール東海ツアーズ静岡営業部長の方々にご出席いただきました。

総会の冒頭、長谷川本部長から「最近、世の中の流れが戻ってきたなと思える次第であります。今年度は鉄道OB会が発足してから70年になります。国に貢献してきた鉄道という仕事にOBになっても引き続き関係を持ち地域と共存共栄する鉄道OB会という組織は他に類を見ないものです。これから是非この組織を存続させ、有意義な活動を通じて元氣に過ごしてください。」と挨拶がありました。

城戸管理部長から「鉄道OB会が発足して今年で70周年を迎えられおめでとうございます。当社の状況ですが、コロナの影響で2年程非常に苦しい状況でしたが、最近になってご利用が大幅回復してきました。リニアの関係については、依然として静岡県内のトンネルの工事に着手できない状態となっています。これについては皆様にご理解を得られるように努



▲挨拶される長谷川本部長

力しているところであります。」と挨拶をいただきました。

続いてOB会本部 石田専務理事から「5月23日に本部定時総会と表彰式が開催されました。ご来賓のJR東海の丹羽社長からOB会による駅舎等の美化活動、SL車両の清掃、さわやかウォーキングの運営等への協力に対するお礼の言葉をいただきました。」と挨拶がありました。審議に入り令和4年度事業報告、収支決算報告、監査報告に続いて令和5年度基本方針(案)、予算(案)が提案され原案通り全会一致で承認されました。その後、昼食をとり盛況の内に総会を終了しました。

定時総会を開催

名古屋地方本部 事務局

令和5年6月5日、名古屋マリオットアソシアホテルにおいて、令和5年度本部長表彰及び定時総会を開催しました。

本部長表彰及び総会には、ご来賓として東海旅客鉄道株式会社東海鉄道事業本部江口管理部長、山守本部長をはじめ各支部長等44名が出席しました。

先ず昨年度亡くなられました99名の物故者に対する黙祷を捧げた後、表彰式に移りOB会の発展と運営に貢献をされた5名の方に本部長表彰が授与されました。

総会では、山守本部長及び来賓を代表してJR東海江口管理部長のご挨拶の後、令和4年度事業報告、収支計算書、監査報告、令和5年度基本方針、予算(案)が審議され、全て承認されました。

令和4年度も、新型コロナウイルス感染症の影響を受け、活動の殆どを自粛する中で、感染症対策を取りながらゴルフ大会等の開催により会員相互間の親睦を図る一方、隣接支部との合同開催で交流を深められました。また、JR東海及びグループ会社への協力についても新型コロナウイルス感染症拡大により3年連続で旅行会を中止したことにより増収協力



▲挨拶される山守本部長

は大幅に減少しましたが、清掃活動については、感染症対策を図りながら実施することができました。会員は、毎月末JR東海を退職する方に入会案内を行うとともに勧誘活動に取り組んだ結果31名の会員を迎えることができましたが、高齢化に伴う死亡、施設入所等により退会者が193名となり、会員数は1,802名(対前年91.8%)となりました。また、機転支部が解散し全体で38支部となりました。

その後、今年度新たに名古屋運輸車両支部長に就任した守田支部長の乾杯の発声で懇親会を始め、旧交を温める歓談や近況話に花が咲き、時が過ぎるのを忘れるほどの有意義な時を過ごし、盛況の内に総会を終了しました。

定時総会を開催

東海大阪地方本部 事務局

令和5年7月12日、都ホテル京都八条において「東海大阪地方本部第19回総会・懇親会」を開催しました。総会には東海鉄道OB会の坪内会長をはじめ、東海大阪地方本部の山本本部長、各支部長及び事務局を含め総勢65名の出席がありました。

まず、総会に先立ち、この1年間に亡くなられた9名の方のご冥福をお祈りしつつ黙とうを捧げました。

次に東海大阪地方本部で今回「寿詞」を贈呈された21名のうち、当日総会に出席していただいた米寿の森川氏、喜寿の福西氏、榮居氏、岡氏、辰巳氏、中野氏に坪内会長から「寿詞」の贈呈が行われました。

総会の冒頭に坪内会長から「東海鉄道OB会の会員数が減少傾向にあることと、会員数の減少に歯止めをかけ東海鉄道OB会の活動を活性化することにより東海鉄道OB会の役割を果たすことができる」など、ご挨拶をいただきました。次に山本本部長から挨拶の後、安藤事務局長より、令和4年度の会員数推移、事業報告、活動報告が行われ、令和5年度の予算



▲寿詞受賞者の皆さんと

計画、活動方針、役員の改選について提起を行い、満場一致で承認されました。

懇親会においては、東海旅客鉄道株式会社幹部の方7名と法人会員12社の代表者がご来賓として出席していただき、東海旅客鉄道株式会社関西支社 管理部長よりご挨拶を賜り、山本本部長の乾杯の発声で懇親会が始まりました。久しぶりの再会となる会員は、あちこちのテーブルで近況を語り合い、昔話に夢を浮かせ、終始和やかな雰囲気の中に時間が過ぎ、OB会の絆をより深めることができた一日となりました。

風薫る新緑の川根路ウォーキング

静岡地本 島田支部 中川 洋和

新型コロナウイルス感染拡大がようやく収束し始めた5月12日、会員と準会員の3家族を含めた11名で緑あふれる川根町家山地区の街並みを散策することとしました。

リュックサックを背負い、島田駅から市が運営するコミュニティバスに揺られて一踏家山駅へ向かいました。車窓からは雄大に流れる大井川の景色を眺めながら車内は小学校時代の遠足気分が漂い、華やいていました。50分ほどで大井川鐵道家山駅に到着。レトロな佇まいの木造駅舎の前に立つと、小さい頃の懐かしさが込み上げて来ました。ここそとばかり駅前で記念写真を撮った後、いよいよ街並みウォーキングの始まりです。

最初に訪れた三光寺は貞和2年(1346)に夢窓国師によって開山されたと伝わる古刹です。樹齢300年を超える200本超の杉木立は正に圧巻です。三光寺の裏山低くにある全長900mの三十三番堂ミニ遊歩道では、ウグイスのさえずりと緑いっぱいの林の中を歩きながら森林浴を楽しみました。

次に訪れたのは、明治43年創業の味噌醤油醸造元「マルイ醤油本家」です。工場見学の後、手造りのマルイ工本家の逸品をお土産品として思い思いに買い求め、近くにある食



▲ウォーキングに参加した皆さん

事処へと足を運びました。顔に汗を滂ませながら歩いたあとのビールは味は格別、それと地元で出された食事はここでしか味わえない至福のひと時でした。

お腹がいっぱいになったところで食事処を後にして、かつて大井川が流れていた地にできた河跡湖の「野守の池」周辺をゆっくり歩きながら家山駅に戻りました。

爽やかな春風を感じながら自然豊かな川根路の散策に皆満足し、家路に着くことができました。

蒲郡竹島観光と蒲郡クラシックホテルの見学会

名古屋地本 新幹線名古屋施設支部 尾木 誠司

当支部では、会員相互の親睦を図るため旅行会を毎年開催していました。昨年秋、コロナ禍のピークが過ぎたのを機に旅行会を再開しました。コロナ前には、井伊直虎の地、紅葉の谷汲草庵寺等旅行に毎年、会員30名以上が参加をしてきました。

今年は、「蒲郡の竹島巡りと蒲郡クラシックホテルでの意見交換会」を計画して豊橋から米原までの08会メンバー25名が、蒲郡駅へ列車で集合しました。

蒲郡のシンボル竹島は、全長が神奈川の江の島に似ており海岸から約400m沖にあり周囲約680mの花崗岩からなる楕円形の島。昭和5年に国の天然記念物に指定。島内には5つの神社が祀っており、八百富神社は藤原俊成が勧請した竹島弁天を祀り開運、縁結び、安産の神社として有名です。

当日、生憎の雨であり傘を差しながら島内を巡りました。特に有名なパースポイントがあり、これからの人生に幸あれと願いを込めてお祈りをしました。

懇親会場である蒲郡クラシックホテルは、由緒あるホテルで昭和9年に開業、設計・施工は元鉄道省の建築者が深く関わって建設された建築物で、今も変わらぬ深く刻まれた歴史が感じられるホテルです。当時の天皇皇后両陛下、皇太子殿



▲蒲郡竹島観光と蒲郡クラシックホテル見学会に参加した皆さん

下がご宿泊されたロイヤルスイートルーム、ロビー等の見学ツアーをホテル側に依頼し実施していただきました。特にメインダイニングルーム(本館玄関横・板の間)は、遠くから訪れた人々の顔が目に映り、その中での懇親会は一生思い出に残る場面となりました。

コロナ禍で旧交が遠絶えがちでしたが、会員間の近況報告を交え和気あいあいの中親睦を深める事ができ、たいへん意義のある旅行会でした。

さわやかウォーキングに参加

東海大阪地本 事務局

令和5年5月27日に京都で行われました「さわやかウォーキング」(タイトル:もみじは秋だけじゃない!青もみじきらめく新緑ウォーキング)に東海大阪地方本部のレクリエーションとして参加しました。

今回のコースを紹介しますと、JR京都駅から東に一駅目のJR山科駅をスタートし、JR東海のCMでも紹介された秋には紅葉の絨毯で有名な嵐山門堂を回り、山の麓を流れる山科疎水に沿って長く続く遊歩道を歩き、その後府道へと出て京都東山のインクラインを通過して南禅寺がゴールというコースであり、距離にして8.1kmでありました。

東海大阪地方本部OB会からの参加者は19名で最高齢者は84歳の方でした。当日は晴天に恵まれ気温も程よく暖かく、絶好のウォーキング日和となりました。我々の歩く速度は年相応のゆっくりとしたスピードで、最高齢の参加者も少し遅れたものの最後まで歩いていただき、ゴールをされております。

このコースの特徴は自然豊かで木々に包みこまれるように続く遊歩道を歩くことです。参加者は新緑の木々のトンネルを歩き、野鳥のさえずりに耳を傾け、静かに流れる疎水を眺



▲さわやかウォーキングに参加した皆さん

めつつ、仲間と語らいウォーキングを楽しんでおりました。このように参加者にとっては自然に囲まれたコースに心癒され、程よく適度に体を動かすことにより、心身ともに満たされたことと思います。

ウォーキングの後は京都市内で参加者による昼食会を開きました。お蕎麦と京料理を食べながらウォーキングの疲れを癒しつつ、それぞれの想い出話や近況について語り合い楽しいひとときを過ごしました。半日はありましたが、参加者にとっては健康的で充実した一日を過ごすことができたのではないのでしょうか。

読者のひろば

家庭菜園での野菜作りへの挑戦一年生

静岡地本 身証支部 四條 孝司



令和4年6月にJR退職後、自由な時間ができました。身体を動かし身体のためになる事柄は何かないか考えました。そこで思いついたのが野菜作りでした。

先ず近くの知人から写真に示す畑を借り受けました。荒地だった畑を約一年かけて草刈りをしたり、耕したりして、どうにか少しは野菜を作れる畑になりました。

野菜作りの知識はなかったためネットで野菜別の栽培方法を調べました。畑作りから植え付け収穫までの事柄を表にしておわり易くしました。なお、より理解するためにユーチューブの映像を見て確認しました。

こうして見た里芋栽培の仕方では、商業土が肥料として有効であることを知り、家の近くにある広葉樹の落ち葉を集め畑に施しました。そして夏季には畑が乾燥するため水やりが必要であるとのことだったのでたっぷり水を掛けました。その結果一株から沢山の里芋が収穫できました。

なお、失敗もありました。ニンニクやネギは特に手入れをしなくても育つものと思って、野放しにしたところ、さび病にかかり全滅してしまいました。この失敗により病気対策についてユーチューブで学び、次からは収穫できることを楽しみにしています。

そして野菜を作っている実家の母からは「毎日畑に出て作物から出ている意志表示をとらえて対応しないとダメだよ」と教えてもらいました。

まだ身体も家庭菜園作業に慣れていないため大変な時もありますが、栽培体験を重ねながら良い野菜が収穫できるよう楽しみながら挑戦していきたいと思っています。

また、収穫した野菜を妻に料理してもらい、味わいながら二人で野菜作りの会話をするときは至福のひと時となっています。



台湾高速鉄道 自動進路制御装置 更新工事の完了

●総合技術本部

3月17～18日、当社が台湾高速鉄路公司（台湾高鐵）から技術コンサルティングを受託している台湾高速鉄道の自動進路制御装置（ARS）の更新工事において、同社は最終の切替を無事完了しました。これは2014年から当社が受託した、一連の運行管理システムに関するコンサルティングを締めくくるものです。

ARSは、ダイヤに従って列車が走行するよう進路を自動制御する装置で、当社が東海道新幹線における同種設備の更新工事等で培った知見に基づき、2022年1月よりコンサルティングを行ってきました。

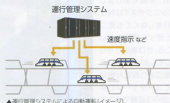
引き続き、電気設備や各種システム等に関する技術コンサルティングを継続していくとともに、台湾高鐵が先日公表した当社開発の最新車両N700Sをベースとする新型車両導入においても、必要とする技術支援の実施に向けて取り組んでいくことで、台湾高速鉄道のさらなる安全性や安定性の向上に貢献していきます。



◀工事に携わった皆さん

高度な列車群制御の実現に向けて 中央新幹線運行管理システムの 製作と試験

●中央新幹線建設部



中央新幹線建設部電気工事部では、中央新幹線運行管理システムの製作を進めるとともに、品川～名古屋間の列車走行模倣試験を行える専用の試験環境を構築し、2020年10月から総合的な機能確認を開始しています。

中央新幹線の運行管理システムは、品川～名古屋間全線にわたり各列車の運転曲線をリアルタイムに作成し、中央から最適な高速自動運転を行います。その際、安全・安定輸送を確保しながら良好な乗り心地と消費電力の抑制を実現する高度な列車群制御を行います。

現在まで、営業線用に製作しているプログラムとデータを用いて、ダイヤ通りの自動運転や車両の制御装置との協調動作の機能確認をしました。今後は、設備故障や災害等の異常時を想定した総合的な機能確認を重ねてシステムの品質を向上させ、開業に向け万全を期していきます。



▲運行管理システム試験用機器室



▲試験の様子

「会いにいこう」キャンペーン ギャラクシー賞 CM部門で優秀賞受賞

●広報部

5月30日、放送批評懇談会主催「第60回ギャラクシー賞」CM部門において、「会いにいこう」キャンペーンのテレビCMが優秀賞を受賞しました。優秀賞は、大賞(1作品)に次ぐ賞で、2022年度に放送された数多くの作品の中から当社のCMを含め3作品が選ばれました。

選考委員からは「新幹線の車窓から見えるあの看板、旅先で迎えてくれるあの笑顔。コロナで失われていた旅の時間を思い出すことができた」と評価いただきました。東海道新幹線が「会いにいこう」を支えていることを多くの方に共感いただけたことが受賞につながりました。



▲特設サイトで
CM動画公開中

◀受賞式の様子

377名の株主様にご出席 第36回定時株主総会

●総務部



▲会場入口の様子

6月23日に第36回定時株主総会を名古屋マリオットアソシアホテル16階「タワースボールルーム」で開催し、377名の株主様にご出席いただきました。

総会では、丹羽社長が議長に就任した後、山田常勤監査役が監査報告を行い、次にスクリーンを使用してナレーションにより事業報告を行いました。続いて、議長が剰余金の処分など3議案についてそれぞれ説明を行った後、武田専務執行役員が株主様から事前にいただいたご質問に対する一括回答を行いました。

その後、ご出席の株主様から今後の経営方針や中央新幹線計画の状況、グループ事業の成長戦略などについてご質問をいただき、担当する取締役及び執行役員から当社の考え方をそれぞれ適切に回答しました。質疑を十分に尽くした後、各議案について採決を行い、すべて原案どおり承認・可決されました。

※役職名は当時のものです。

令和5年度 第1四半期連結決算を発表 (7月28日)

●財務部

当第1四半期においては、コロナ禍からの回復に伴い、東海道新幹線・在来線ともにご利用が増加したことなどから、連結営業収益は前年と比べ増加しました。

営業費は、当社の物件費やグループ会社における売上原価の増等により増加しましたが、増収・増益の決算となりました。

引き続き、安全・安定輸送の確保を最優先に輸送機関としての使命を果たしつつ、コロナ禍で加速した働き方の変化、労働力人口の減少等、当社を取り巻く環境が大きく変化していることを踏まえ、ICT等の最新の技術を活用して効率的な業務執行体制を構築する「業務改革」と新しい発想による「収益の拡大」の2つを柱とした経営体力の両強化に取り組むことが重要です。

■第1四半期連結損益計算書

(単位: 億円、%)

	令和4年度 第1四半期	令和5年度 第1四半期	増減	前年同期比
営業収益	3,093	3,950	857	127.7
(うち当社 運転収入)	2,358	3,098	740	131.4
営業費	2,258	2,485	227	110.1
営業利益	835	1,465	629	175.4
経常利益	668	1,293	625	193.5
親会社株主に 帰属する 四半期純利益	470	905	435	192.7

(注)記載金額は単位未満の切り捨て表示

鉄道の進歩・発展に大きく寄与 日本鉄道車両機械技術協会表彰

●総合技術本部

6月12日、ホテルグランドヒル市ヶ谷(東京都新宿区)にて、一般社団法人日本鉄道車両機械技術協会の協会賞表彰式が行われ、右記の社員が「功労賞」「優秀技能賞」「R&M賞」をそれぞれ受賞しました。

「功労賞」は、鉄道車両及び鉄道に関する機械・輸送関係の業務に携わる中で、作業改善・業務管理・技術開発等を通じ、鉄道輸送の進歩・発展に大きく寄与された方、「優秀技能賞」は、鉄道車両及び鉄道に関する機械設備の検修・製造等に関し、指導的立場で優れた功績がある方、「R&M賞」は車両・機械に関する技術の発展・向上に大きく寄与した論文に対して贈られる賞です。

◎日本鉄道車両機械技術協会受賞者(敬称略)

【功労賞】

川島 勝(名古屋工場)、中村成司(新幹線エンジニアリング新・出向)、林 和也(東海交通機械部・出向)

【優秀技能賞】

岩田康成(静岡車両区)、坊裏勝彦(大阪車両検査車両所)、岩戸道明・中村政賢・山口静男(東海交通機械部・出向)

【R&M賞】

【優秀賞】 機械状態監視システムの開発

橋本 学・佐藤優一・長沢大介・香川剛志(東海鉄道事業本部施設部機械課)

【優秀賞】 AU711型 空調不具合防止に関する研究

松井和将(名古屋工場)、立松克磨(神領車両区)、野島良雄・藤原伸正(静岡車両区)

※左側は受賞当時及び論文作成時



▲功労賞を受賞した皆さん(左から川島さん、中村さん、林さん)



▲優秀技能賞を受賞した皆さん(左から岩田さん、坊裏さん、岩戸さん、中村さん、山口さん)

新幹線用新型ブレーキパッドの開発

文部科学大臣表彰 科学技術賞受賞

●総合技術本部

4月19日、令和5年度文部科学大臣表彰の式典が行われ、当社と日本製鉄が開発した「新幹線用新型ブレーキパッドの開発」が科学技術賞(開発部門)を受賞しました。

開発した新型ブレーキパッドはN700Aの3次車から採用された技術で、N700Aの1・2次車に対しても改造工事により搭載され、東海道新幹線のブレーキ距離短縮に貢献しています。

開発当初、ブレーキディスクに対する熱負荷を定量評価するため、サーモグラフィを使って実際のディスク表面の温度分布を検証。ブレーキパッドとブレーキディスクの面当たりを向上させることを目指しました。

推定で物事を進めるのではなく、目の前で起きている現象を正確に捉えることを大切にして、引き続き安全な車両開発・設計を行っていきます。



▲当社の受賞者の皆さん(左から金森成志さん(新幹線鉄道事業本部車両部車両課)、大塚智広さん(日本車輛製作所・出向))

いいもの探訪

I I M O N O T A N B O U

事業推進本部では、当社沿線で愛されている「いいもの」を産地直送でお届けする通販サイト「いいもの探訪」を運営しています。当社と生産者が一体となって地域活性化を目指し、各地に受け継がれてきた文化や伝統を未来へ繋いでいく取り組みです。

いいもの探訪 京都の いいもの

いいもの探訪のホームページでは、京都でみつけた逸品をご紹介します。自分へのご褒美にはもちろん、大切な方への贈り物としても喜ばれる逸品を描えています。

京都 大極殿本舗 春庭良(カステラ)

京の町にカステラを広めたと伝わる「大極殿本舗」の「春庭良(カステラ)」は、焼き上がりまですべての工程を1人の職人が担う昔ながらの製法でお届け。上品な甘さと香ばしい焼き目、ザラメの食感が後を引く逸品です。



京都 種嘉商店 種実 落花生

最中種(皮)を作り続けて70余年の「種嘉商店」が贈る和スイーツ「種実 落花生(たねみ びーなっつ)」。パリッとした歯ごたえや香ばしさが特徴の最中種と、優しい甘味の粒餡、ほんのりしょっぱいビーナッツバターとの相性は格別です。



「いいもの探訪」ホームページ <https://e-mono.jr-central.co.jp>

商品ページでは生産者の思いや産地の風土をご紹介します。



「いいもの探訪」でお買い物を楽しんでいただける、お得なクーポンプレゼント

300円OFF!

いいもの探訪でご購入の際、右記クーポンコードを入力いただくと、1会計から300円OFFとなります。

300円引クーポンコード
tokaiob202310

2023年10月31日ご注文分まで有効。
何度でもご利用可能。
※半角でご入力ください。

※写真はすべてイメージです。



脳に効く睡眠

名古屋セントラル病院 耳鼻いんこう科
科長 山本 浩志



「最近物忘れが増えた」「なかなか名前が思い出せない」といった経験はありませんか？
「脳の老化」で片付ける前に、睡眠を見直してみませんか？

■脳と睡眠の関係

脳は毎日体験し学んだことを記憶し、将来に役立てる機能を備えています。幼少期の学習や経験は大人になってからも強く記憶されています。一方で、大人になって少しずつ物覚えが悪くなるのは神経細胞の機能低下が原因です。ただ、これを一概に「脳の老化」とは言えません。最近の研究では、年をとっても「読解力」「判断力」「問題解決力」などの経験値の能力は反復学習により強化されることがわかっています。そして、学んだことを脳が強く記憶するためには睡眠が必要なのです。



■睡眠とグリア細胞

天才物理学者アインシュタインは、睡眠をととても大切にしていたことで知られています。一般のヒトと比べ、脳の大きさは大差なかったものの、大きく違ったのは脳の「グリア細胞」が多かったことです。グリア細胞は神経細胞を育て、鍛え、守る、いわば応援団です。「判断力」や「問題解決力」は、神経細胞が学習しグリア細胞の協力のもと反復することでネットワークが強化され獲得できる経験値なのです。

このグリア細胞は、睡眠中に脳内の老廃物の排出や記憶定着のためのネットワーク整備、自身の修繕・補強を行っています。睡眠の質の低下はグリア細胞の働きを妨げ、結果として物忘れや判断力の低下を招き、長期に及べば老廃物の蓄積による脳萎縮などのいわゆる「脳の老化」、「認知症のはじまり」の症状につながるのです。

■睡眠の質の低下のリスク

大きないびきや睡眠中の無呼吸を指摘されることはありませんか？ 睡眠の質の低下は「脳の老化」だけでなく、様々な疾患のリスク因子になりますので、放置せずきちんと治療することが重要です。

当院では睡眠時無呼吸症候群の専門外来を設けています。気になる方はお気軽にご相談ください。



名古屋セントラル病院 外来受診予約 ☎052-452-3126(平日9:00~16:00)

運動のすすめと健康寿命について

名古屋地本 三河支部 鈴木 義高

高齢化社会にあってもいかに高齢者の健康を維持するか、そして平均寿命だけでなく健康寿命を伸ばすことが重要であります。【健康寿命】とは健康上の問題で日常生活が制限されることがなく生活できる期間と言われます。

まずは、一昨年の厚生労働省の発表によりますと日本の平均寿命は、男性81.64年(健康寿命72.68年)、女性87.74年(健康寿命75.38年)だそうです。寿命差が平均で9年から12年あることになります。従ってこの期間をどのような生活設計をしていくかがこれからの大きな課題であります。そして、こんなデータも発表されているをご存知でしょうか? デンマークでの調査の結果、健康寿命を伸ばすスポーツの第一位はテニス(9.7年)、バドミントン(6.2年)、サッカー(4.7年)、サイクリング(3.7年)、水泳(3.4年)、ジョギング(3.2年)と続きますが、上位3種目は2人以上で活動する球技で参加者同士の交流とコミュニケーションが強いことで効果が出ているとのことでした。

私は安城市の総合運動公園に携わる身として身近にある野球場、陸上競技場、体育館、トレーニングセンターなど殆どのスポーツを網羅した施設がありますが、何かできるスポーツからうろううということになり同僚た



▲バドミントンチームの皆さん(左から2番目が、ご本人)

ちの賛同を得て今年からバドミントンチームを作り、1回の活動で約2時間を週1回～2回続け、体力増進(維持)に取り組んでいます。「たかがバドミントン、されどバドミントン」で、自分の想像以上にハードであり、いかに運動不足かを痛感しています。

老化は筋力の低下から始まると言われています。筋力が減少すると運動能力が低下するだけでなく日常生活でのつまづきや転倒、骨折など複合性によっては寝たきりになるのも筋肉の衰えからです。筋肉に負荷をかけないと知らないうちに衰えていく、そうならないためには身体を鍛えるしかないのではないのでしょうか。運動施設を使っても良い、自分で工夫した運動でも良いと思います。

高齢化社会を限りなく健康で生き抜くため少しでも運動をしていきたいものです。

編集後記

お盆を過ぎましたが、35℃以上の猛暑日が続出。体温超えの危険な暑さが続いています。夏の甲子園では、「クーリングタイム」が導入されました。「暑さ寒さも彼岸まで」過ぎやすくなりましたか?

6/7日に各地方本部(東京・静岡・名古屋・大阪)及び各支部定例会が終了しました。新型コロナウイルス感染症から感染予防に移行したこともあり、ほとんどの箇所で開催されました。マスク等の制限もなく、今年度の活動に期待したいと思います。

1. 本部・地本より

静岡地方本部島田支部から、会員と準会員の3家族11名で、川根町家山地区の街並みを散策。リュックを背負い、コミュニティバスに揺られ小学校時代の遠足気分、大井川鐵道家山駅へ、風薫る新緑の川根路ウォーキングで、森林浴を楽しみ、地元のお食事を楽しむ聖域のひと時を過ごされました。名古屋地方本部新幹線名古屋施設支部は、会員25名による「蒲郡の竹島めぐりと蒲郡クラシックホテルでの意見交換会」を開催。竹島島内を巡り、昭和9年開業のクラシックホテルでは、当時の天皇皇后両陛下、皇太子殿下がご宿泊されたロイヤルスイートルーム等の見学会を実施、また懇親会により会員相互の親睦を深めました。東海大阪地方本部からは、JF山科駅スタートのさわやかウォーキングに、最高齢者84歳、19名でレクリエーションとして参加されました。秋には紅葉の絶景で有名な思少門堂を巡り、山科駅水に沿った遊歩道、京都東山のインクライン、南禅寺までの8.1kmを全員でゴールした。昼食会では会員相互の意見交換、近況報告等、健康的で充実した一日を過ごされました。

2. 読者のひろば

身延支部の四様様は、退職後、身体を動かし身体のためになると野菜作りを始めることとなり、知人から借り受けた畑を1年かけて耕し、見事たくさんの里芋の収穫をされました。野菜作りの経験・知識はありませんでしたが、ネット、YouTube等で勉強し、他の野菜で失敗もありましたが、栽培体験を重ねながら良い野菜の収穫に取り組んでいます。三河支部の鈴木様は、健康寿命(健康上の問題で日常生活が制限されない期間)を伸ばすスポーツとして同僚とバドミントンチームを結成、週1・2回約2時間、体力増進、維持に取り組んでいます。老化は筋力の低下から始まり、筋力の減少が運動能力の低下となり日常生活が制限されるような状況となります。そうならないために自分自身に適した運動を続けましょう。

(お詫び) 今回、「文芸」の掲載を休ませていただきました。

引き続きご投稿をお願いします。

(石田)

いいもの探訪

JI-MONO TAKASU

いいもの、みつけた。
つくり手の思いがつまった、いいもの。
地元の人たちが愛する、いいもの。
その土地の風土が育んだ、いいもの。
私たちがみつけた「いいもの」をどうぞ。



Facebook・
Instagramも
配信中！
Instagram @ji_mono_jr



JR東海沿線の
「いいもの」を集めた、
お取り寄せウェブサイト
<https://je-mono.jr-central.co.jp>



※写真はすべてイメージです。

JR OB とうかい

Vol.72 2023年10月

発行/〒453-0801 愛知県名古屋市中村区太閤1-3-16 東海キヨスク牧野ビル内 東海鉄道OB会本部 発行人/石田 義一 TEL.052-453-7292(FAX兼用)