



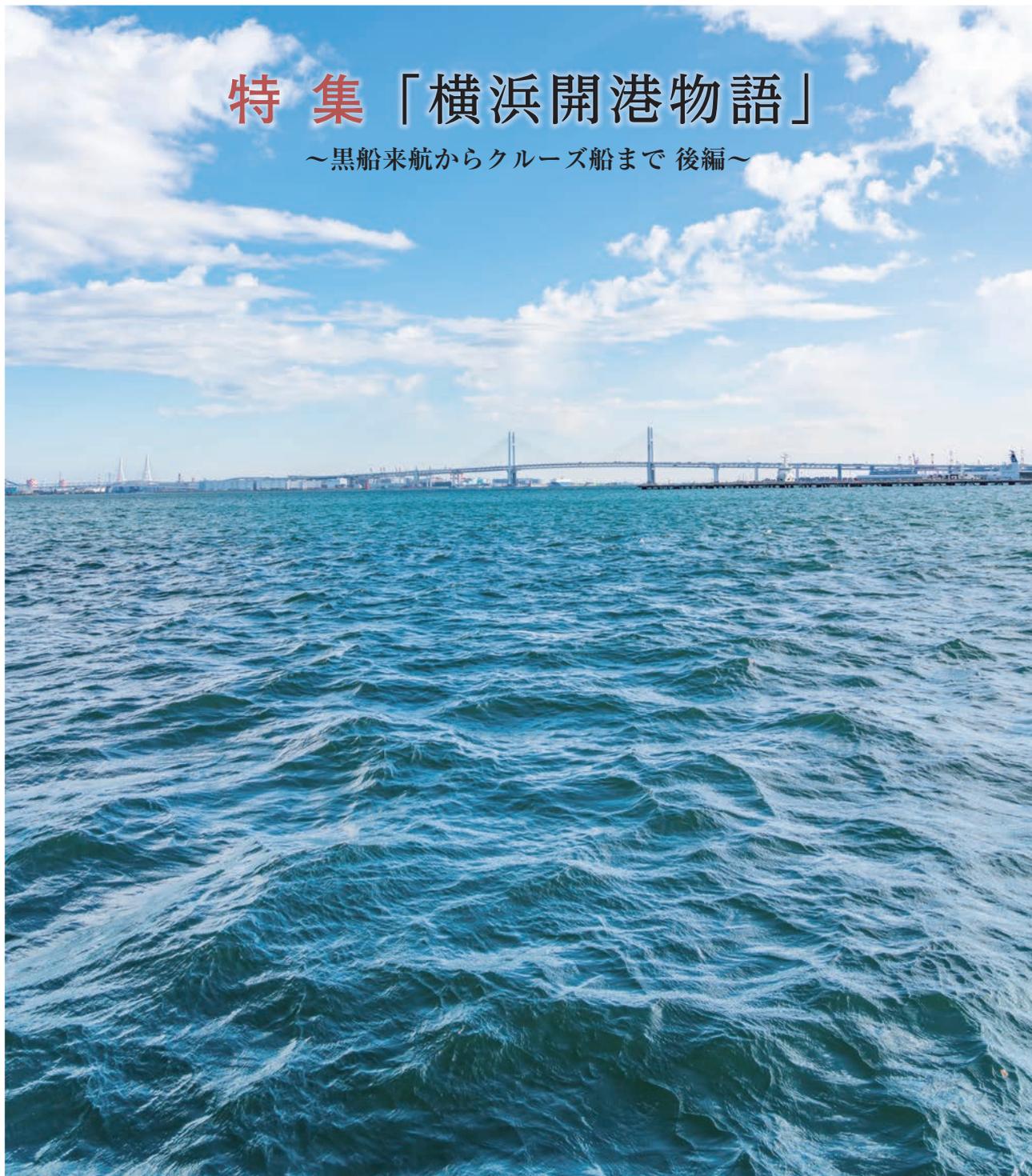
No.77

公社の高齢者向け情報誌【シニアライフ】

# SENIOR LIFE

特集「横浜開港物語」

～黒船来航からクルーズ船まで 後編～



# 特集「横浜開港物語」

～黒船来航からクルーズ船まで 後編～



横浜開港。侍の国から、世界に目を向けて近代化へと向かう日本の歴史がここから始まりました。横浜港は、外国人居留地時代の文明開化、関東大震災からの見事な復興、そして太平洋戦争を経て高度成長を支える港湾施設と世界とつながる寄港地として、いつの時代も先進の象徴でありました。

そして迎えた新たな大航海時代。現在の横浜港に映えるのは、世界的なブームとなっている豪華クルーズ客船の優雅な姿。「横浜開港物語」後半では、横浜港の進化の物語をご紹介します。

取材・監修

横浜開港資料館 副館長 齊藤 司

公益財団法人 横浜市ふるさと歴史財団  
近現代歴史資料担当課長 兼 学芸担当係長

(監修していただきました齊藤司副館長は本年6月にご逝去され、この記事がご遺稿となりました。ご冥福をお祈り申し上げます。)

表紙写真：横浜ベイブリッジを望む海  
本ページ画像：横浜の景色 明治中期頃（ニューヨーク公共図書館所蔵）

## 開港後、貿易港として世界にデビュー



〔絵はがき〕 大正期（横浜開港資料館所蔵）

侍の国から近代国家日本へと舵を切った日本。横浜では1870年（明治3年）にブライトンの設計によって車道と歩道と植樹地帯を備えた幅36mもの日本初の近代的な道路、日本大通りが造られます。これは防災道路であると同時に、外国人居留地と日本居留地の境界線でもありました。さらに1872年（明治5年）には新橋 - 横浜間に鉄道を走らせ、1885年（明治18年）に多くの欧米諸国の日本での換金システムとして日銀兌換券を発行します。

### 近代的な港湾施設へと発展

1888年（明治21年）、外務大臣 大隈重信が首相 伊藤博文に横浜港の港湾整備を進言。イギリス陸軍工兵大佐パーマーの監督により第一期築港工事が始められ、うち防波堤と現在の大さん橋へと繋がる鉄棧橋が造られました。1894年（明治27年）日清戦争を経て、神戸港が東洋最大の港となります。それに対抗するように1899年（明治32年）横浜港は大規模な第二期の築港工事を開始。この港湾整備は1904年（明治37年）の日

露戦争を経て1917年（大正6年）まで続けられ、赤レンガ倉庫や新港ふ頭が整備されていきました。

### 関東大震災から新たな町づくりへ

1923年（大正12年）、関東全域を大地震が襲います。震源は相模湾北西部、マグニチュード7.9。日本のほとんどの地域で揺れを感じるほどの凄まじいエネルギーでした。横浜は直下地震に近く、面積当たりの被害とし



関東大震災で全壊したチャータード銀行 1923年（横浜開港資料館所蔵）



横浜中央電話局舎からみた震災被害 大棧橋～山下町・山手方面 1923年9月～10月（横浜開港資料館所蔵）

ては東京を上回るほどの被害が発生しました。この関東大震災によって、開港以来連綿とつながってきた多くの文化が一瞬にして崩壊しました。港湾施設は壊滅し、明治と大正をまたぐように建設された赤レンガ倉庫は、二号倉庫は倒壊を逃れましたが一号倉庫は半壊するという状況で、震災を乗り越えたのは、グランドホテル、氷川丸、現在の横浜市開港記念館程度でした。しかし、その瓦礫の街からの復興こそが、新たな横浜を形作るものとなっていきます。震災被害によって一種の文化的な断層が生じてしまうのですが、横浜で成功していた人々が中心となって、もういちど横浜の歴史を意識し、横浜らしさはどうあるべきかを考え、腕のいい職人たちとともに横浜を復興させて新たな街づくりを進めていきました。山下公園を整備し、ホテルニューグランドを復活させ、神奈川県庁本庁舎（キングの塔）、横浜税関庁舎（クイーンの塔）など今の横浜を代表する施設が造られました。現在の横浜で洋館と呼ばれるものは、ほとんどがこの関東大震災以降に建てられたものです。



関東大震災後に山手町45番地に建てられた、ブラフ18番館。倒壊と火災を免れた住宅の一部が、部材として利用された。



1923年に外国人向けの共同住宅として建てられた山手234番館。



野毛山から見た震災復興後の横浜街 昭和初期（横浜開港資料館蔵）

## 第二次世界大戦から終戦へ

## 横浜は居留地であり続けた

### 戦争へと突入する日本

1929年(昭和4年)、アメリカを発端とした世界大恐慌が発生、イギリスやフランスなどの欧米列強は植民地を含めたブロック経済を強めていきます。第一次世界大戦では戦勝国となっていた日本も関東大震災や世界恐慌の影響を受けて疲弊していきました。そして1931年(昭和6年)、満州に進出して満州国をつくりあげた日本の関東軍と中国国民党軍の間で、南満州鉄道を爆破される柳条湖事件を発端とした満州事変が勃発します。記録によると、横浜出身兵士が配属された第四九連隊は1936年(昭和11年)以来満州に置かれ国境警備などを担当していたとされています。その翌年、1937年(昭和12年)に盧溝橋事件が起こり、日本軍と中国国民党国民革命軍との軍事衝突が始まりました。この満州事変を端緒とする軍事衝突はさらに支那事変、上海事変を引き起こし、日中戦争となって日本帝国軍と中国国民党軍の全面戦争へと発展していきます。そして1939年(昭和14年)には欧州で第二次世界大戦が勃発。日本は日中戦争がさらに拡大し、やがてアメリカとの総力戦となる太平洋戦争へと突入していきま

### 終戦とGHQの時代

1941年(昭和16年)、日米が開戦し、日本は太平洋戦争へと突入。そして戦況の悪化は横浜にも戦禍をもたらしました。戦争末期の1945年(昭和20年)5月29日、アメリカ軍は横浜大空襲を決行。空一面を覆うほどのB-29爆撃機によって、焼夷弾攻撃がはじまり横浜一帯は壊滅的な被害となりました。同年8月14日にポツダム宣言を受諾した日本は、翌8月15日正午、昭和天皇の玉音放送によって終戦を迎えることになります。この横浜大空襲による被害は戦後復興を妨げることとなりますが、横浜港を中心としたエリアはさらに連合国軍総司令部GHQによる接収が待ち受けていました。

### マッカーサー最高司令官



ダグラス・マッカーサー 1945年

1945年(昭和20年)8月30日、サングラスにコーンパイプという姿で厚木飛行場に降り立った連合国軍最高司令官マッカーサー元帥は、声明を発表したのちに車に乗り込み、まっすぐに戦禍を逃れた横浜のホテルニューグランドへと向かいます。最高司令官の部屋は、横浜港を見晴らす315号室。じつはマッカーサーは戦争が始まる前の1937年(昭和12年)に訪日した際に、夫人との新婚旅行としてホテルニューグランドに宿泊したと伝えられています。わずか8年の時を経て、横浜港周辺は壊滅的な姿になっていました。当初現在の横浜税関に置かれたGHQ総司令部は東京の皇居外堀の第一生命館へと移ります。マッカーサーもホテルニューグランドに3日間滞在したのち、東京へと向かいました。しかし横浜港の港湾施設はもちろん、わずかに残っていた官公庁や学校、公園などの公共施設から劇場や百貨店、住宅まで施設のほとんどがGHQに接収されました。大棧橋から上陸したのはアメリカ第8軍で、横浜には進駐軍の1/4にあたる約10万人が駐留します。この大規模な接収によって戦前の横浜を支えてい

た金融機関や企業は東京へと移転し、貴重な横浜復興の原動力が失われていきました。

## ✦ ヨコハマは小さなアメリカに



横浜橋商店街のアメリカ兵 1954年12月（横浜開港資料館所蔵）

総司令部が東京に移った後、横浜はアメリカ第8軍司令部の駐留地となり、本牧地区や根岸は将校たちの住宅地となってアメリカンハウスが建てられ、市内には数多くの兵舎が設置されていきます。やがて1950年（昭和25年）に朝鮮戦争が勃発。接収解除は遅れ、1952年（昭和27年）の講和条約を機に、連合軍の接収からアメリカ軍への提供へと変わり、山下公園地区や市

街地中心部が返還されはじめていきます。米軍駐留の最盛期には横浜港周辺に米軍向けのアメリカンクラブが立ち並び、フェンスの向こうにはアメリカ文化がありました。開港以来、外国人居留地としての文化を持つ横浜は、ふたたび外国文化があふれ、1957年（昭和32年）のアメリカ地上軍撤収のあと順次接収が解除された横浜には、東京よりもアメリカナイズされた新たな横浜文化が誕生していきます。

## ✦ 横浜港の復活

この昭和30年～40年代というのは、ある意味で横浜らしさが際立っていた頃でした。貿易港として、大黒ふ頭など京浜工業地帯の発展とともに港の規模を拡大させていきました。同時に、まだ飛行機が中心の時代ではなく、世界との玄関口としての役割も担っていました。大栈橋のすぐ近くには、現在は横浜開港資料館となっている英国総領事館があり、国際的で経済人や文化人も集うようなサロンのような役割を果たしていく特異な街でもありました。物資や人が飛行機ではなく船で入ってくる時代であり、東京とはまた異なる横浜という一つの世界になっていたのです。



の出船 1956年6月（横浜開港資料館所蔵）

## 船の時代から飛行機の時代へ

1960年(昭和35年)8月、氷川丸が最後の航海にむけて横浜港を出港しました。日本郵船の氷川丸は1930年(昭和5年)に竣工し、北米航路シアトル線に就航します。太平洋横断する貨客船として海外と日本を結ぶ華やかな存在でした。その後太平洋戦争によって航路は休止。氷川丸は、戦時中には病院船として徴用され、終戦後は復員輸送船となったのちにシアトル航路へと復活していました。その氷川丸も老朽化と飛行機の普及とともに引退、山下公園に係留されて横浜港とともに新たな時代を生きることになります。



上：博物館船として山下公園で公開されている氷川丸  
下：病院船時代の氷川丸

旅客機の発達はめざましく、1947年(昭和22年)にパン・アメリカン航空の世界一周一番機が羽田に飛来して以来、わずか6年で太平洋横断航路において旅客機が客船の旅客数を追い抜いていきました。飛行機の時代となって太平洋航路は終了し、横浜はもはや世界への玄関としての存在ではなく、鉄道によって東京との距離も縮まっていくことで東京の通

勤圏となっていきます。それは同時に、浜っこの街としての横浜らしさ、港町横浜としての存在感が希薄になっていく出来事でした。

## 再び船の時代へ

2014年3月(平成26年)、横浜ベイブリッジの下をイギリスの豪華客船、クイーンエリザベスIIが通り抜けたことが大きなニュースになりました。横浜ベイブリッジが開通したのは横浜市制100周年、横浜開港130周年にあたる1989年(平成元年)でした。この当時、海面から煙突の高さが世界一高い船は、世界一有名な豪華客船クイーンエリザベスIIでした。横浜ベイブリッジの海面からの高さは55m、クイーンエリザベスIIの高さは52m。つまり世界一の高い船も通過できるように設計されていたのです。2014年に横浜に寄港したときには、クイーンエリザベスIIの高さは56.6mとなって通過することは不可能となっていました。そこで海面が2mほど下がる干潮時を狙ってギリギリで通過したことが世界中に発信されたのです。

## 未来都市みなとみらい21



みなとみらい21地区

1983年(昭和58年)、横浜市都心臨海部再生マスタープランの都市再開発事業として、みなとみらい21地区が着工されます。21世紀にふさわしい未来型都市を目指して1989年(平成元年)に横浜ベイブリッジが開通し、1993年(平成5年)には、当時日本



みなとみらい21地区の夜景

一の超高層ビルとして横浜ランドマークタワーが開業しました。さらに1911年(明治44年)と1913年(大正2年)に建てられ、関東大震災にも耐え抜いた新港地区の赤レンガ倉庫が修復されて2002年(平成14年)に赤レンガパークとしてオープン。2010年(平成22年)には横浜国際平和会議場(パシフィコ横浜)でAPECが開催されました。現在もなおこのエリアでは、2020年(令和2年)開催の東京オリンピックを目指してパシフィコ横浜ノースや大型リゾートホテルなどの大規模な開発が進められています。

### クルーズ船寄港地として注目される横浜港

2019年(平成31年)4月27日、大型の豪華客船4隻が横浜港の3つの埠頭に着岸しました。大型クルーズ船4隻同時の着岸は、国内でも初めての出来事でした。最初に入港したのは、大黒ふ頭の2隻です。超大型客船でイタリア船籍のMSC スプレディダ(13万7936トン、定員4363人)と、初入港となるマルタ船籍のアザマラ・

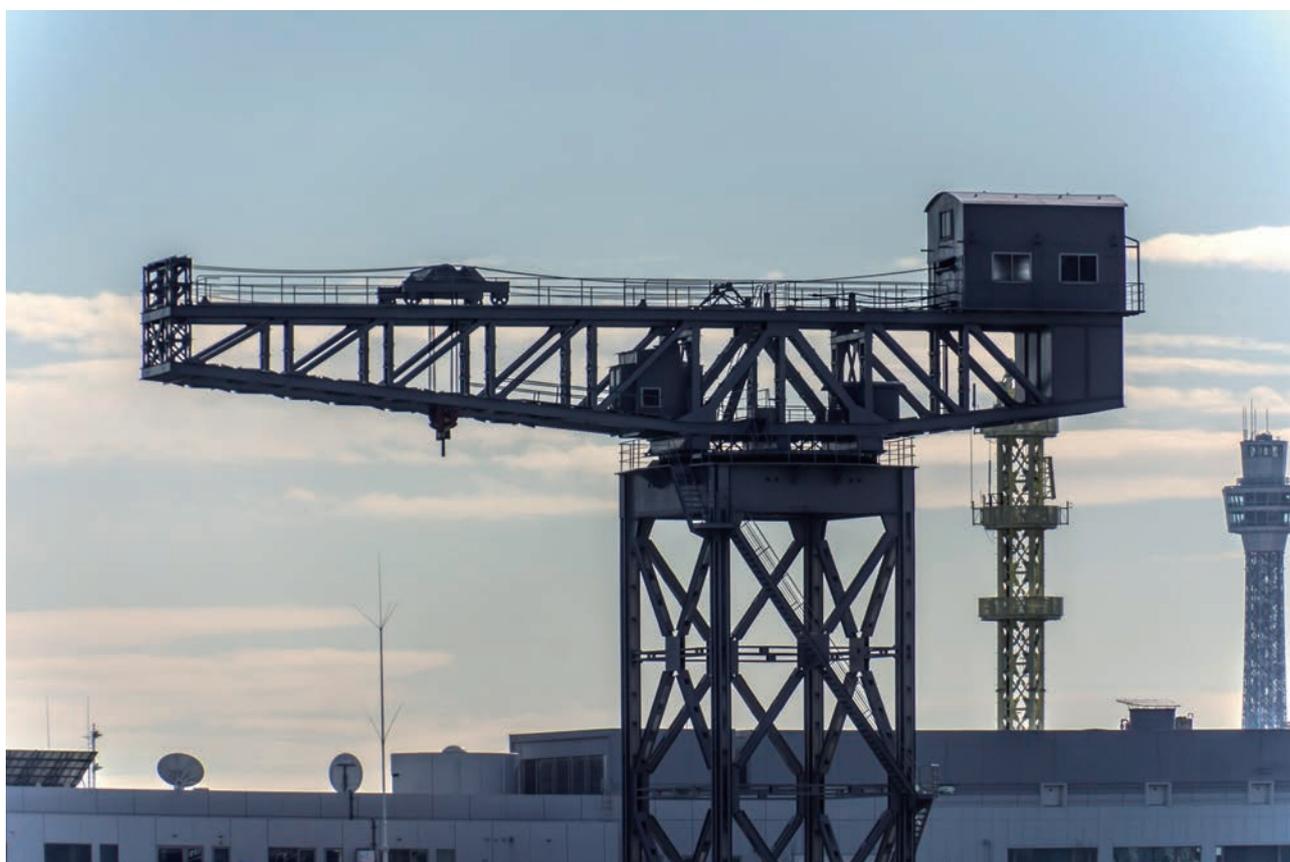
クエスト(3万277トン、定員694人)。なかでもMSC スプレディダは、横浜ベイブリッジを通過できないほどの超大型客船であったことから、大黒ふ頭に着岸となりました。続いて、山下ふ頭にアメリカ船籍のノルウェー・ジャン・ジュエル(9万3502トン、定員2376人)が着岸。さらに、イギリス船籍のダイヤモンド・プリンセス(11万5906トン、定員2706人)は大さん橋ふ頭の横浜港大さん橋国際客船ターミナルに停泊しました。横浜市はクルーズ船の誘致を推進しており、横浜開港160周年を迎えた今年は寄港数が過去最多となる約190回を予定しています。さらに、飛鳥Ⅱや、ぱしふいっくびいなす、にっぽん丸などの日本船籍のクルーズ船も海外や国内向けのクルーズ旅行のために数多く寄港しています。クルーズ船による船旅はもちろん、その豪華な美しさに触れる機会も数多くなっています。横浜は今、欧州・地中海や北米・カリブ海、オセアニアに並ぶ世界一周の寄港地として注目されています。横浜港を中心とした世界の玄関口として、さらに優雅でロマンあふれる港町としての姿をふたたび取り戻そうとしています。

## さらに未来をめざす、みなとまち横浜

### 横浜港の歴史と進化を凝縮、ハンマーヘッド

2019年(令和元年)の秋、ハンマーヘッドクレーンで知られる新港地区には、超大型クルーズ船が寄港できる新たな客船ターミナルとホテルや商業施設からなる複合施設がいよいよ開業します。街と陸・海・空をつなぐ海の駅をコンセプトとし、正式名称は「横浜ハンマーヘッド(YOKOHAMA HAMMERHEAD)」。新港ふ頭客船ターミナルと、3方向を海に囲まれたホテルとしてインターコンチネンタル横浜 Pier8、さらにハンマーヘッドSHOP&RESTAURANTが開業し、翌年春にはハンマーヘッドパークが開園します。その象徴となるハ

ンマーヘッドクレーンは、1899年(明治32年)から埋め立てを開始して1914年(大正3年)に完成した新港ふ頭に設置された港湾荷役専用のイギリス製のクレーンです。関東大震災の被害を逃れ、1970年代以降は本牧ふ頭や大黒ふ頭でのコンテナ貨物の荷役が主流となる中でも大型クレーンとして活躍してきました。そして2001年(平成13年)、その88年間の貨物積み降ろしの役割に幕を閉じたハンマーヘッドクレーンは、2019年(令和元年)、新しい複合施設、横浜ハンマーヘッドの新たなシンボルとして復活。黒船来航から連綿と流れる横浜港の歴史は、今も未来もあらたな歴史を作りつづけます。



新港ふ頭のシンボルとして保存されるハンマーヘッドクレーン

「青柳式健康法」を  
実践するために開発された  
**オリジナル商品**

東京都健康長寿  
医療センター研究所  
運動科学研究室長  
青柳幸利博士監修



1日の歩数と活動分数が  
1画面で表示されるので  
**一目瞭然**



大画面だから  
パパッと  
確認できて  
**便利**



1週間、1カ月、2カ月の  
平均値がわかるので  
達成度合いが  
**把握しやすい**



移動距離や  
消費エネルギーも  
表示されるから  
モチベーションが  
**上がる**



2週間分のメモリ機能が  
ついているので  
振り返りに  
**役立つ**



三日坊主にもうならない。

**“量”も“質”も一目でわかる**  
**ウォーキングの心強い相棒。**



健康寿命をのばす「1日8,000歩、そのうち速歩き(中強度活動)20分」の  
達成を助ける活動量計M55。目標までどのくらいか、一目でわかります。

活動量計 M55 C3JMW70101 / 本体価格 ¥4,000+税



電話・インターネットで  
ご購入いただけます。

0120-320-488 受付時間  
9:30~18:00  
www.mizunoshop.net

3,240円(税込)以上で送料無料

※会員登録が必要です。

電話でのご注文は代金引換発送になります。商品はお申込みいただいた日からおよそ1週間前後でお手元にお届けします。ミズノ株式会社 〒559-8510 大阪府住之江区南港北1-12-35

## ウォーキングで健康アップ!



(一財)シニアライフ振興財団  
森 貴

高齢者の運動指導に特化し、運動を通して「100歳まで歩ける身体づくり」を目指して、高齢者施設等で運動を指導する健康運動指導士。

前号に引き続き、ウォーキングシリーズ第2弾をお届けします。  
今回は「実践編」として、歩き方のコツをご紹介します。

### 歩き方

腕をしっかり振って、少し早足で歩きます。  
歩幅は大きめで、身長約半分ほどが効果を高めます。  
このような歩き方が運動効果は高まります。



### 歩数計

歩数計には、どのくらい歩いたか、消費カロリーはどのくらいかが確認出来る機種もあります。  
歩数計を活用することでウォーキングに目標が出来てより楽しくなり、また、モチベーションの維持にも役立ちます。

### 強度

分速 100 メートル (時速 6 キロ) 程で歩くようになると運動効果も上がってきます。  
ウォーキングしながら、おしゃべりが出来て軽く汗をかく程度の運動強度がおすすめです。

### 呼吸法

『吸って、吸って、吐いて、吐いて』などのリズムが良いと言われることもありますが、呼吸は自然に任せて、自分の最も楽な方法が良いでしょう。

### クーリングダウン

ウォーキングの最後は、少しずつスピードを落としてゆっくり歩きに変えて、終了後はストレッチで筋肉をほぐして柔らかくしておいて下さい。  
クーリングダウンは疲れを残さないために行います。  
クーリングダウンをしっかり行えば、筋肉痛も軽減されます。



いかがでしたでしょうか?

歩幅や速さを意識することでウォーキングの効果は高まります。

でも、一番良いのは自分のペースで楽しみながら歩くこと!!

また、疲れを残さないようクーリングダウンもしっかり取り入れましょう。

渡邊  
シェフ  
の

＼おうちごはんがやっぱりイイね！／

## 秋を愉しむ健康レシピ

### 秋ミョウガと大葉の香りでさっぱりと シラスの和風パスタ



(一財)シニアライフ 振興財団

渡邊 良一

ヴァンテージ・ヴィアラで提供する健康メニューのレシピを担当。調理師と栄養士の資格を持ち、旬の食材を使った美味しく健康的なメニューを考案するとともに自ら試作品を調理するなどマルチに活躍。



#### ●シラスの和風パスタ

##### 材料 / 1人前

スパゲティ	90g
塩	少々
にんにく	2g
ナス	40g
ズッキーニ	40g
赤パプリカ	20g
オリーブオイル	少々
麵つゆ	10cc
バター	3g
ミョウガ	5g
シラス	15g
大葉	2枚

① にんにくはみじん切り、ナスは輪切り、ズッキーニは半月に切る。

赤パプリカは長めで乱切りにし、ミョウガは縦に薄くスライスした後、水にさらしてアク抜きをする。

大葉は長さを半分にした後、細切りにする。

シラス、麵つゆ、バターは計量しておく。

② スパゲティを茹で始める  
《食塩は湯の1%。(1ℓに対して10g)》

③ フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて火にかける。

④ にんにくの香りが出たら、ナス、ズッキーニ、赤パプリカを入れて炒める。

⑤ 野菜に軽く火が通ったら、スパゲティの茹で汁を少し入れて茹でる。

⑥ スパゲティが茹で上がったらずルにあけて軽く水気を切り、フライパンに入れる。

⑦ 麵つゆ、バターを入れ、一気に混ぜる。

⑧ お皿に盛り付けたら全体にミョウガを散らし、上にシラス、大葉を載せる。



秋に2回目の旬を迎える  
湘南シラス。

カリウムが豊富なナスやズッキーニと一緒に味わって、夏に疲れた体を整えましょう！



栄養満点の定番おかず！

## おからとひじきの煮物



① ひじきは水で戻す。人参は千切り、ちくわは縦半分にし、斜めにスライスする。

② インゲン斜めに切り、色良くさっと茹でておく。

③ 鍋に油を入れ、ひじき、人参を炒める。

④ 軽く火が通ったらおからとちくわ、調味料を入れ、弱火でゆっくりと混ぜながら煮含めていく。

⑤ 仕上がりにインゲンを混ぜ、盛り付ける。

#### ●おからとひじきの煮物

##### 材料 / 1人前

おから	30g
ひじき	3g
人参	10g
ちくわ	10g
インゲン	3g
油	少々
出汁	50cc
薄口醤油	4cc
みりん	4cc
砂糖	1.5g

季節の変わり目、食事で体調を整えましょう！

# 老後資金問題と 高齢者の働き方改革



特定社会保険労務士  
押本 靖貴

早稲田大学商学部卒 不動産関係の法人に勤務後、特定社会保険労務士として独立。顧問先は株式会社を中心に社会福祉法人・財団法人・大学・地方公共団体など幅広く、企業研修・セミナー講演なども行う。

長い老後に備えた資産形成への取り組みを示そうとした金融審議会の報告書案「高齢社会における資産形成・管理」が令和元年6月に公表されましたが、大きな批判を浴び、マスコミでも連日取り上げられました。

「老後資金2000万円(その後1500～3000万円に訂正)不足」という面だけがクローズアップされていましたが、報告書の内容を要約すると次のとおりです。

## 長寿化

- ・1950年ごろの男性の平均寿命は約60歳、現在は約81歳。現在60歳の人の約4分1が95歳まで生きるという試算もあり、まさに「人生100年時代」。

## 認知症

- ・2012年の65歳以上の認知症の人は約7人に1人(約462万人)。軽度認知症の人も合わせると65歳以上の4人に1人が、認知・判断能力に何らかの問題あり。
- ・2025年には65歳以上の約5人に1人が認知症に(約700万人)。

## 収入と支出

- ・バブル崩壊以降、年齢層別にも、時系列にも、高齢の世帯を含む各世代の収入は低下傾向。
- ・支出も伸びていない。30代半ばから50代にかけての低下が顕著であり、65歳以上は過去と比較してほぼ横ばい。60代以上の支出は、現役期とくらべて2～3割程度減少。
- ・高齢夫婦無職世帯(夫65歳以上、妻60歳以上)の平均的な毎月の赤字額は年金支給があっても約5.5万円。5.5万円×12か月×30年=1980万円。

## 退職金

- ・退職金制度のある企業の割合は徐々に低下し2018年で約80%。退職金の額も減少。
- ・退職金の平均は1700万円～2000万円程度で、ピーク時から約3～4割程度減少。
- ・転職や副業、フリーランスなど、若者の間で広がっている働き方は、長く働き続ける可能性を高める一方で、退職金を受け取れない、もらえても少額に。

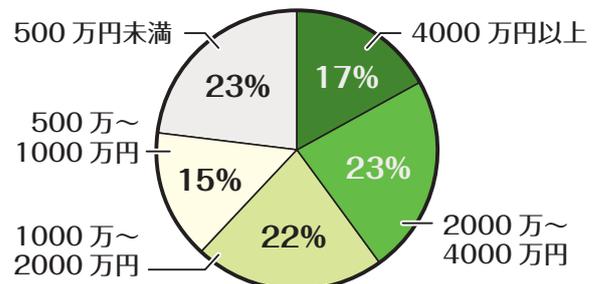
## 就労状況

- ・65歳から69歳の男性の55%、女性の34%が働いている(2016年)、世界でも格段に高い水準(わが国の高齢者は総じて元気)。
- ・日本人の思考レベルは高く、現在、60代でインターネットを使っている人は全体の4分の3。60歳から65歳の数的思考力や読解力のテストのスコアはOECD諸国の45歳から49歳の平均値と同じ水準。
- ・60歳以上で仕事をしている人の半数以上が70歳以降も働くことを希望。

我が国の状況を的確に捉えていて、決して間違った内容ではありません。クローズアップされた「老後資金2000万円」も、世帯主が60歳以上の高齢者世帯

では40%が2000万円以上の貯蓄額があるという調査報告もあり(さらに1000万～2000万円が22%)、いたずらに老後の不安をあおったというものでもないと思います。

## 高齢者世帯の貯蓄額の分布



総務省「2018年家計調査報告」から

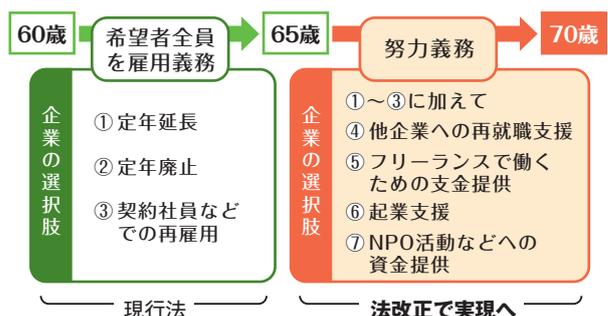
老後の収入の柱になるのは公的年金です。その受給額によって、必要な貯蓄額は異なります。特に自営業者などで基礎年金だけの人は大きくなります。

必要な貯蓄額は、現在の手取り収入・年金受給額・老後の生活費は現役時代に比べて何割程度にしたか、などから計算できます。

そして、老後資金が不足する場合、その分の収入を確保してカバーすることになります。投資による収入でカバーする方法もありますが、リスクがあり安定的な収入にはなり得ません。やはり、働いて収入を得る方が確実と思われます。

現行の高年齢者雇用安定法は、企業に希望者全員の65歳までの雇用延長を義務付けていますが、さらに政府は、希望する高齢者が70歳まで働けるようにするための法改正案の骨格を発表しました。高齢者の働き方改革の一環です。

## 希望する人は70歳まで働けるように企業に対応を求める



老後資金はいろいろ、不足しても対応方法がいろいろあります。

# 「酸化」「糖化」に続くもう一つの老化現象「ホルモンの変化」



医療法人社団 風和会 理事長

高山 瑠衣

北里大学医学部卒業  
防衛医科大学病院 総合内科特  
別講師/横浜市立大学病院高度  
救命救急センター 特別職/二次  
救急総合病院 病院長を経て現  
在、医療法人社団風和会理事長/  
(一財)シニアライフ振興財団理事  
/神奈川県住宅供給公社 医療顧問

これまで身体が錆びる「酸化」を食べ物で予防、脂肪を蓄積する「糖化」を食べ方で予防するお話をしてまいりました。そこへ3つ目として「ホルモンの低下」が老化を加速させます。その鍵は「成長ホルモン」が握っています。

## 成長ホルモンの働き

10代では身体の機能を作る働きをすることで知られる成長ホルモンですが、成長期には大量に分泌されています。ところが20代半ばくらいから大きく分泌量が減少していき、10年で約14%ずつ60代まで均等に低下していきます。成長期が過ぎた20代以降、成長ホルモンは細胞再生・組織修復ホルモンとして働きます。免疫機能を高め、傷ついた細胞を修復し再生、筋肉を強化、脂肪を分解してタンパク質を合成、記憶力を高め脳代謝を改善するなどの働きをしています。

この成長ホルモンの分泌にはかなりの個人差があります。同じ年齢でも若々しい人と老け顔の人がいるのには、成長ホルモンの分泌量に差があることも大きな要因となります。

## 成長ホルモンが減ると どんな影響が出るのでしょうか

まずは皮膚がカサカサに乾燥し、薄くなります。成長ホルモンが汗腺に届かず発汗量が減少し、皮膚が潤いが無くなります。また発汗量が減少するという事は、体表面から熱が発散しにくくなり体温が上昇、運動機能が低下します。

続いて、成長ホルモンは脂肪の分解や血中コレステロールの取り込みを促進していることから、LDL-コレステロール、総コレステロール、中性脂肪が増加、HDL-コレステロールは減少します。肥満の原因となったり、動脈硬化などの病気が進む原因にもなります。

成長ホルモンの低下により内臓脂肪が増えるとインスリンの働きが悪くなり、血糖が下がらなくなります。糖尿病になり易くなります。

成長ホルモンは子供の時は骨や筋肉を作る働きをしていますが、大人であってもこれは変わりません。従って筋肉量が減少すれば基礎代謝が減り脂肪が燃焼されなくなる悪循環へ陥ったり、骨が折れ易く骨粗鬆症になり易くなったりします。

この他にも疲れやすい、やる気が無い、集中力が続か

ない、すぐ落ち込む、性欲が低下するなどの症状が出て来ます。

## 成長ホルモンは 増やすことができます

成長ホルモンは、22時～3時の睡眠中に1日の約70%が分泌されています。また最近の研究では入眠直後の90分、深い眠りが最重要ポイントとされています。このため入浴で一度体温を上げ、手足から放熱して脳温を下げます。好きな音楽を聴いたりストレッチをしながらリラックスした状態で毎日同じ時間帯に就寝することが、深い眠りを誘い成長ホルモンの分泌を促します。

また食事では、消化が良く成長ホルモンの原料となるアミノ酸がバランス良く含まれる、豚肉・鶏肉・アジ・鮭、カツオ・イワシ・牛乳・卵・ヨーグルトなどが適しています。さらにその働きを助けるのが緑黄色野菜に多く含まれるβカロテンで、野菜も忘れずに意識して摂取しましょう。ただし、夜の遅い時間に食べるのは深い睡眠の邪魔となります。

運動も成長ホルモンの分泌を促進します。ウォーキング、サイクリング、水泳などの有酸素運動は全身に栄養素を運び、筋トレは代謝を上げて脂肪燃焼をサポートします。これら両方を組み合わせて、毎日継続することが大切です。

## 老化のスピードを遅らせ 若い身体を維持

別名「若返りホルモン」とも呼ばれる成長ホルモン、分泌を促進させるためには「深い睡眠をとること」「成長ホルモンの材料となるアミノ酸やビタミン類を摂取すること」「運動で筋肉量をキープすること、血行をよくすること」、この3つになります。

残念ながら成長ホルモンは年齢と共に減少してしましますが、少しでも老化を遅らせ体型も美肌も若々しさをキープすることは可能です。年齢の割に若いと言われる人が、あなたの身の回りにも必ずいるはず。その方の若さの秘密は、成長ホルモンにあるかもしれません。

成長ホルモンの分泌量は増やせます！

# Brand

— since 1999 —

高い質を保つこと

最新であること

最適であること

以上を我々は自らに義務づけております



 医療法人社団 凰和会

TEL : 045-595-2670 URL : <http://www.kowakai-medical.or.jp/>

E-mail : [info@kowakai-medical.or.jp](mailto:info@kowakai-medical.or.jp)

—— 第4の医療機関として川越中央クリニック 11月1日オープン ——

# ヴィンテージ・ヴィラ

SENIOR LIFE 2019 No.77 2019年10月発行 神奈川県住宅供給公社 〒231-8510 横浜市中区日本大通33番地 ☎ 045(651)1885 編集／(株)エヌコーポレーション

**A**



**ヴィンテージ・ヴィラ 相模原** 116戸  
JR横浜線・小田急線「町田」駅  
【徒歩5分】



**B**



**ヴィンテージ・ヴィラ 向ヶ丘遊園** 119戸  
●JR南武線「宿河原」駅下車 【徒歩8分】  
●JR南武線・小田急線「登戸」駅下車  
バス7分「長尾橋」下車 【徒歩1分】

**C**



**ヴィンテージ・ヴィラ 横浜** 326戸  
●JR横浜線「十日市場」駅下車 【バス13分】  
●東急田園都市線「青葉台」駅下車 【バス21分】  
ともに「ヴィンテージ前」下車 【徒歩1分】  
●相鉄本線「三ツ境」駅下車  
バス20分「若葉台中央」下車 【徒歩8分】

**D**



**ヴィンテージ・ヴィラ 洋光台** 101戸  
JR根岸線「洋光台」駅下車  
【徒歩10分】

**E**



**ヴィンテージ・ヴィラ 横須賀** 156戸  
●JR横須賀線「横須賀」駅下車 【徒歩5分】  
●京急本線「逸見」駅下車 【徒歩5分】

※現在満室の物件もございますので、詳しくはお問い合わせください。

今、欲しい情報・学びが好評です！

**シニアライフ 倶楽部 会員募集中!!**

入会金・年会費 **無料**

- 1 会員特典 会報誌「SENIOR LIFE」をご自宅にお届け(年3回発行)
- 2 会員特典 各種イベントなどにご招待
- 3 会員特典 セミナーや講演会のご案内

見学お申し込み&お問い合わせは

神奈川県住宅供給公社 高齢者事業部

**0120-428-660**

平日午前9時～午後5時(土・日・祝日を除く)

ヴィンテージ・ヴィラ 検索

