

2022年6月

第141号

# ぱれっと



(株)北日本ベストサポート  
Tel. 018-883-1888

## 人口減少を憂う

全国では東京都も人口減少に転じたと報じられているが、秋田県は特に高齢化が進み、高齢化率も人口減少率も全国ワーストワンとなっている。

一般的には秋田県人の多くは秋田県に働く場所がないから若者が都会に出ていく、そのため人口が減少していると考える向きが多い。確かに令和3年10月の「年齢別人口及び人口動態」によれば20歳から24歳までの年齢では県外への転出が3,966人で転入が2,272人となっており1,694人が減少となっている。しかし、その他の年齢では若干の減少が見られるものの大幅な人口減はみられない。

「市町村別年齢5歳階級別人口」によると、団塊の世代を除く65歳から69歳までの人口は81,294人となっているのに対し0歳から4歳までの子供の数は24,138人となっており約4分の1に激減し長期低落傾向となっている。これは、出生者数の減少を物語っており、出生者数が秋田県の人口動態を左右していることを示している。つまり、出生者の増加を図る以外に人口増加となることはないことを表している。

もう少し詳細に見てみると、秋田県内では13の市のうち7市が5年間で1,000人以下の出生者数となっており特に男鹿市などは396人(年間62人弱)となっている。市町村でも12町村の中で6町村が5年間で100人以下となっており特に藤里町は39人(年間8人弱)、東成瀬村は56人となっている。

こうした著しい人口減少と高齢化はその地域においては急速に過疎化を招き様々な問題を抱えることとなる。「ぼつんと一軒家」などと面白おかしくテレビで放映されているが、秋田県の豪雪地帯では「学校問題」「道路維持」「橋梁の架け替え問題」「除雪」「緊急事態」に対する対応などインフラ整備をどのように維持していくか対応が求められている。もちろん、人口減少による税金(歳入)の減少で市町村の存続自体が問題となってくる恐れがある。

全国的には少子高齢化が進むことによって、現在の働き手の抛出によって賄われている(賦課給付)高齢者に対する年金問題がある。現在4人で一人の年金を維持しているが、将来的には3人で一人、更に、1人で一人の年金を賄う(肩車型年金制度)となる懸念もある。

「和僑」(楡周平作)という小説がある。東北のある地方で老人向け定住型施設、「プラチナタウン」を開設し7,000人の老人が移住し消費も拡大し街も活気づいたかに見えた。しかし、従来からの住民との確執が生じ、さらに、この老人たちはいずれ、2人に1人は痴呆やがん患者となることも心配され、これらに対する負担の増加が懸念される。

子供を喜んで産み育てられる環境整備、例えば子供の学費は公費負担とするなど抜本的な対策が今求められている。歳費の無駄遣いは厳に慎むべきである。



## 菜根譚

「中国古典の知恵に学ぶ」

### さわやかに生きる

財産や地位を求めることに汲々としている都会の人間とつき合うよりも、無欲で淡々と生きている山中の老人を友達に持つほうがよい。

豪邸に住む権力者のご機嫌うかがいに行くよりは、あばら家に住む人と親しくするほうがよい。

都会の人間のどうでもいいうわさ話を聞くよりは、木こりや牛飼いの歌をきいたほうがよい。

現代人の失敗談を批判するよりも、昔の賢人たちの素晴らしい行いについて語り合ったほうがよい。

(前集 155)

### ちょっとした迷いを見過ごさない

自分の心に欲が出てきたと感じたら、すぐさま無欲・無心の正しい道に戻るよう、自分を戒めなければならない。心の中に少しでも迷いが生じたら、その心を直視し、すぐに改めることだ。

このように心がけていれば、大事に至る前の小さな問題のときに、わざわいの芽をつみ取ることができる。

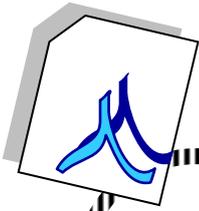
つまり、ちょっとした迷いでも見逃さなければ、わざわいも福に転じ、起死回生のチャンスをつかむこともできるのである。

(前集 86)

### 気持ちをゆったりとさせる

時間を長いと思ったり短いと思ったりするのは、その人の考え方によるものだ。また、世間を広いと感じたり、狭いと感じたりするのも、その人の気持ちの持ち方次第である。したがって、心がゆったりとして穏やかな人には、たったの一日でも千年のような長さを感じられるし、心の広い人は、狭い部屋でも宇宙のような広さを感じることができる。

(後集 19)



## 木戸 孝允 (長州藩士・明治維新の元勳として維新の三傑の一人)

1833年6月26日(天保4年)		現在の山口県萩市に萩藩医・和田昌景の長男として生まれたが、7歳で桂家に養子となり武士の身分となる。桂小五郎と名乗る。
1849年(嘉永2年)		藩校明倫館で山鹿流兵学校の教授であった、吉田松陰に兵学を学ぶ。
1852年(嘉永5年)	21才	剣術修行を名目に江戸留学。練兵館に入門し、神道無念流剣術の免許皆伝を得、塾頭を務める。
1863年(文久3年)	32才	禁門の変で敗北し、但馬出石に潜伏する。
1865年		藩主より木戸の苗字を賜る。
1866年	34才	坂本龍馬らの仲立ちにより薩長同盟結ぶ。
1867年	35才	第2次征長戦で幕府軍を退け、大政奉還を経て、薩長主導による倒幕を成し遂げ新政府を樹立。
1868年(明治元年)	36才	五箇条の御誓文の起草・監修を行う。
1871年	39才	廃藩置県を行う。同年岩倉使節団副使として欧米歴訪。
1874年	42才	台湾出兵に反対し下野する。翌年参議に復帰。
1877年5月26日(明治10年)		西南戦争の最中、京都に出張中、病死した。西南戦争を憂い「西郷よ、いいかげんにせんか」と言い残したと言われる。享年45歳 贈従一位・勳一等旭日大受賞

## おすすめの BOOK



### 「捨てない生きかた」

作者 五木 寛之 出版社 マガジンハウス

2ヶ月同一作者の本の紹介となった。それは読売新聞の「本よみうり堂」という本の紹介欄に掲載されていたからである。

本書は、最近「断捨離」という言葉が流行し、どんどん必要でなくなったものは捨てる。そうすることによってモノの整理が進み、合理的で快適な生活ができる。という考え方があるようだ。

しかし、五木さんに言わせれば、記録と記憶は違う、自らは12歳の時、敗戦のため朝鮮半島で国から捨てられ難民として帰国途中、母も失った。祖国に帰る人々の様々な悲劇も目の当たりにしてきた。「決して捨ててはいけない記憶」が本書の底流に流れている。

## 気圧の変化とひざの痛みと適正体重

昔から梅雨になると「ひざが痛い」とか「古傷がうずく」といった症状を訴える人が増えるというのを耳にします。

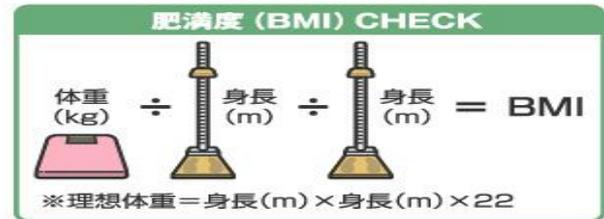
天気が悪くなるとひざの痛みが増すのは気圧の変化が関係しているようです。

さて、気圧とは何でしょうか？

天気予報などで「台風の気圧は〇〇hpa」だとか「高気圧に覆われて天気が良い」「低気圧が接近していて雨が続く」などと聞きますよね。気圧は空気による圧力のことです。人間を含めて、あらゆる物体は常に全方位から気圧の影響を受けています。人間の体はなぜつぶれないかというを受けている気圧と同じ力で体の内部から押し返して気圧を打消し合っているからなのだそうです。袋菓子を持って高い山に登山すると気圧が低いので袋は膨らみます。人間の体も日々気圧の変化の影響を受けています。しかし、人間の体は血液や細胞や骨、空洞などが複雑に存在しているため単純に膨らむという訳ではありません。気圧は大気の状態によって上下し痛みを伴う原因の1つと思われま

す。また、平坦な場所を歩くときは体重の約2～3倍の負担が、階段を下りるときは体重の約3～4倍の負担がひざにかかります。

肥満気味の方は体重の5%減を目指し、BMIを22に近づける努力をしましょう。



目標とするBMIの範囲

18～49歳…18.5～24.9

50～64歳…20.0～24.9

65歳以上…21.5～24.9

BMIが25以上にあたる体重が「肥満」とされ、BMIが22の時に最も病気になりにくい「適正」といわれています。

普段の生活スタイルはひざを深く曲げる和のスタイルよりも椅子、ベッド、洋式トイレがお勧めです。他にも靴の選び方(爪先25～10mmの適度な空間があり、かかとには適度に柔らかくヒールは2～3cm程度)やひざの保温(ひざ周りの血流をよくする、38～40℃のお湯での入浴)も痛みを軽減できます。

適正体重を維持することで気圧の変化による痛みに対応できるカラダ作りをしましょう。

### 【編集後記】

桜の季節もあっという間に過ぎ去り、千秋公園などは、皐月が見頃となっている。お堀の睡蓮の花も咲き始めた。池の鯉も悠々と泳ぎ回っている。

もう初夏という感じだ。いろいろの花が咲き乱れ、鳥たちが囀り、平和のありがたさを感じる。特に、豪雪に悩まされた雪国にとっては今が一番いい季節なのかもしれない。

コロナも少しばかり、マスクの着用が緩和され、飲食も大人数でなければ解禁となった。夏祭りも3年ぶりの開催が各地で報じられるようになった。

油断なく、楽しいイベント開催となって欲しい。

