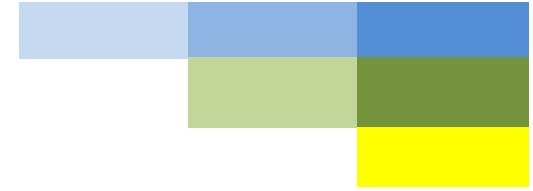


Kシニア総会



講演

「私のシニアライフ」・・・大山正俊 何にでも挑戦・・・されど楽不可極



平成28年7月9日

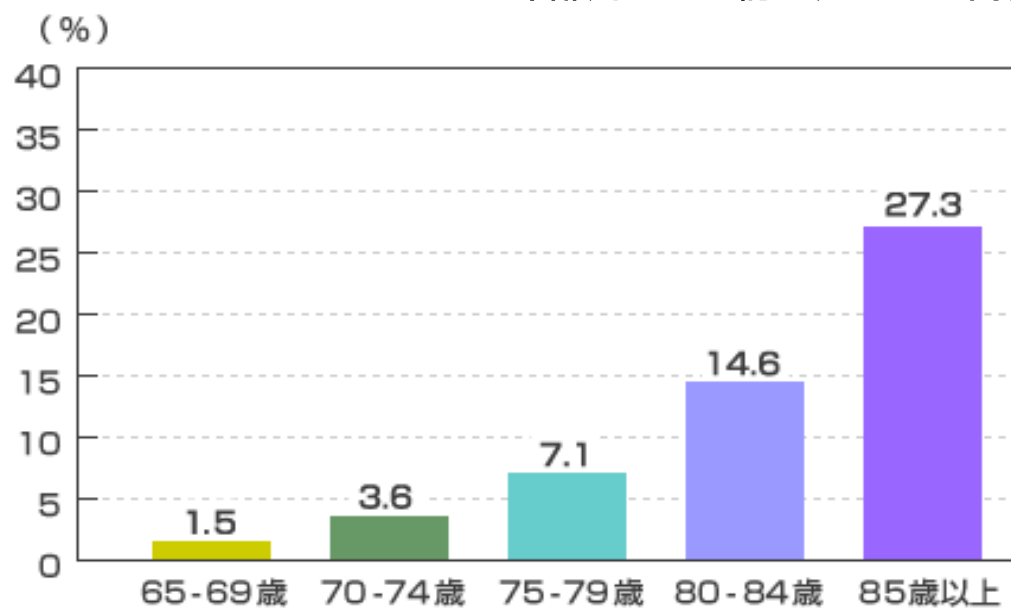
於 クリスタルタワー



初めにおことわり

- ・ 知的好奇心を満足させる話ではありません
- ・ 小生のやっている認知症にならない為の日頃の過ごし方の話です
- ・ 余生の過ごし方にも色々あるなーと、少しでも皆さんのヒントになれば幸いです

【年齢別にみた認知症の人の割合】



出典：

栗田主一ほか：平成19年度厚生労働科学研究費補助金研究分担報告書. 2008. P135-156



1. 退職して考えたこと（6年前）

・ どんなふうに老いるか

両親は反面教師？。当時、父96歳、母89歳。

**見習うべき生き方も多々あるが、価値観の違いもある
子供に負担を掛けまいと当時は二人で我が家で自活**

**父：元大学教授、教育者、趣味は読書、囲碁、将棋、麻雀、短歌
母：専業主婦、料理教室先生、趣味はピアノ、大正琴**

**二人とも自宅にいる時にころんで大腿骨を骨折、父は車椅子生活に
なったが、長期入院でも全くボケることなく頭は明晰（百歳で死去）**

母は長期入院をきっかけに認知症が進行。現在は老人ホームで生活

- ・ 認知症にはなりたくない・・・家族の為にも

「アメリカアルツハイマー病協会」の「脳を守る10カ条」

1. 脳を大切に・・・健康は脳からと意識する
2. 脳に直結する病気の予防・・・高血圧、糖尿病、心臓病、脳卒中
3. 自分の状態を知る・・・血圧、コレステロール値、血糖値、体重等
4. 脳に栄養を・・・抗酸化作用の多い食品（ビタミンC、E）を摂る
5. 程度な運動をする・・・血流、脳細胞を刺激
6. 脳に刺激を・・・好奇心を持って新しい事に取り組む、読む、書く、ゲーム
7. 他の人とのつながりを・・・付き合い、会話、ボランティア、クラブ活動
8. 頭の怪我をしない・・・自転車でもヘルメットを
9. 健康な習慣を・・・タバコは止める、飲酒は程々に
10. 前向きに考える・・・後ろ向きの考えは脳にストレスを与える

父と母の行動の違い：

- ・ 脳に刺激を・・・社会に関心を持つ、新聞や本を読む、囲碁、将棋
- ・ 他の人とのつながり・・・プライドを捨てられない？
- ・ 前向きに考える・・・自分で出来る事を考える、ストレスを溜めない



・ **アルツハイマー型認知症の7つの危険因子（影響の多い順）**

低学歴、喫煙、低身体運動量、鬱病、中高年の高血圧、糖尿病、肥満

7つの危険因子を近づけないためには：

「脳のトレーニング、運動、バランスの良い食事」が効果的

- ・ **ひらめきが脳を活性化する** ・ ・ **絵画、楽器演奏、料理、俳句、etc**
- ・ **運動** ・ ・ **ウォーキングやサイクリングなどの有酸素運動、etc**
- ・ **食事** ・ ・ **肉や卵などの高タンパク質の洋食より日本の伝統的な食事**

行動指針：歳を取っても気を抜かず、自発的に行動する実行力、やる気を持ち続ける

その為に頭と心と身体を鍛える新たな趣味を持とう！！





2. 趣味のある生活

・私の趣味の遍歴：

小学生：鉄道模型（Oゲージ）、模型飛行機、野球

中学生：ラジオ製作、Uコントロール模型飛行機、卓球、魚釣り

高校生：弓道、ボート（フィックス艇）、ジャズ鑑賞、魚釣り

大学生：ベース演奏（ジャズ研究会）、オートバイ、麻雀

社会人：ラジコン自動車・飛行機、バイクツーリング、麻雀、魚釣り
ボーリング、ゴルフ、音楽バンド活動、ドライブ

退職後：ゴルフ、音楽バンド活動、自転車ポタリング、フィットネス、
水墨画、木工芸、絵画（デッサン）、木の实アート制作、
麻雀、ドライブ、料理、（ウォーキング、ラジオ体操）

・女房の趣味：

ピアノ演奏、音楽バンド活動、ゴルフ、仏像彫刻、
カラオケ、歴史探訪（テレビ番組）



- 
- ・ **ゴルフとは** ・ ・ **自分自身の「心・頭・技・体」を鍛えるスポーツ**

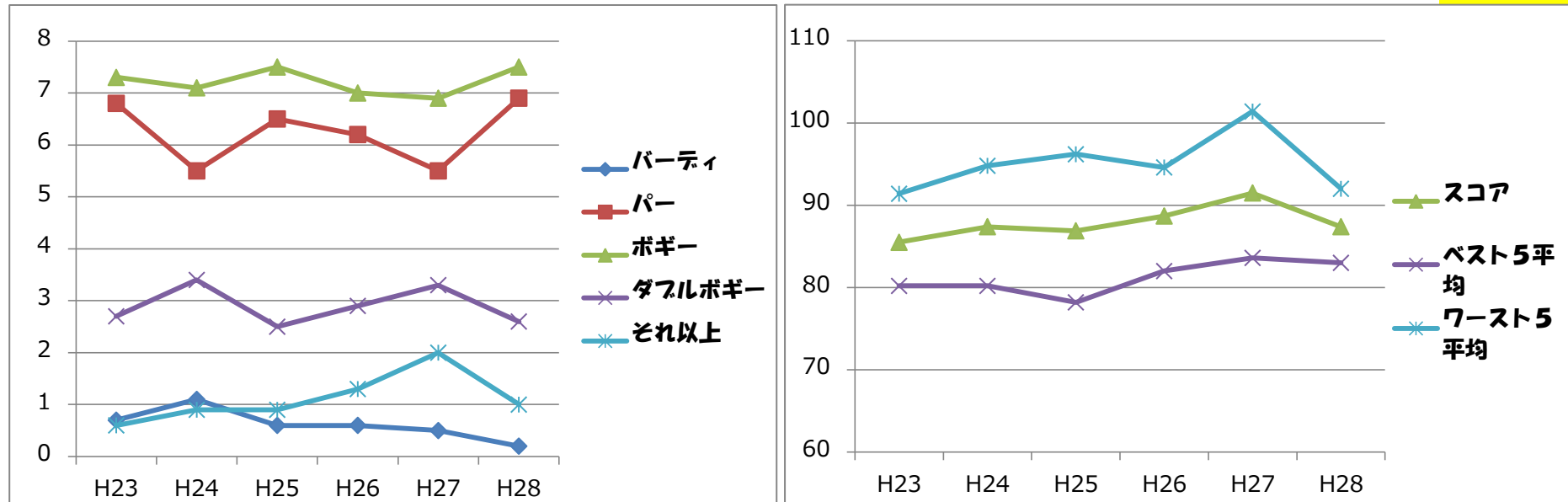
ゴルフの格言に曰く：

- ・ **ゴルフの唯一の欠点は面白過ぎると言う事である / ロングハースト**
- ・ **ゴルフは学べば学ぶほど学ぶ事が多くなる / バインズ**
- ・ **ゴルフとは体力よりも主として「耳と耳との間のもの」によってプレーされるゲームである / ジョーンズ**
- ・ **良いショットを生み出す決定的な要因の5割はフライングであって、4割は構えであり、1割がスウィングである / ニクラウス**
- ・ **プレーヤーの最大の敵は、コースでも相手でもなく彼自身である / シンプソン**
- ・ **最も難しいのは「ゆっくり振る」「力を抜く」事である / リース**



ゴルフは実に奥の深いスポーツである！！

・退職後のゴルフ成績の分析



- ・明らかに老化現象が始まっている・・・DB、それ以上の回数の増加
- ・身体と技術の問題・・・基本のアドレス、テークバック、打ち急ぎ
- ・心と頭の問題・・・無謀な挑戦、状況判断の甘さ

目下の挑戦課題：

- ・イボミ選手のテークバック/ダウンスウィングのリズムを真似る
- ・ゆっくり振る
- ・欲をかかない



- ・ **ゴルフの楽しみ** ・ ・ **これからも日々挑戦**

- ・ **一緒に遊べる仲間の存在を大切に**

- ・ **あるがままを楽しむ**

**バンカー、深いラフ、悪いライ等々、設計者に全て試されている。
良い経験が出来る、面白そうと考えると楽になる・・・はず？**

- ・ **コースマネジメント、プロセスを楽しむ**

**自分の力量、風、ライ、同伴者、成功確率、挑戦欲、見栄、
自分への期待値・・・多くのファクターのバランスをコントロール**

**納得のショットが出来たか、状況に応じて適切な判断が出来たか、
自分をコントロール出来たか・・・この満足度が大事、スコアは結果
と、思えるようになれば・・・**

- ・ **テーマを持ってコースに臨む**

前回の反省を活かすチェックポイント・・・プレー中に忘れる事多し

・音楽バンド活動

音楽は生活に彩りと楽しみをもたらすもの

バンド名：咲奏和（さきそわ）

結成：2005年～2013年

構成：コーラス3名（男性1、女性2）
ピアノ（妻）、打楽器（小生）

演奏演目：ジャズ、ポップス

活動：年3、4回のライブ演奏

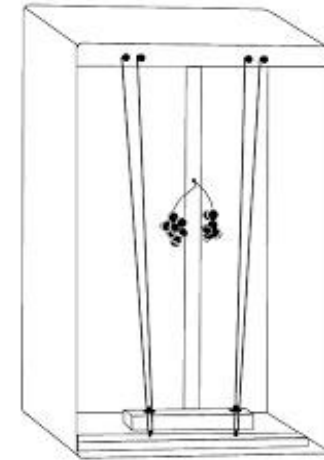


ライブハウスR&Jにて

2009、2010年「日経大人のバンド大賞」
大阪予選会に出場（賞は取れず）（演奏風景はビデオで）

カホンという箱 (Cajon) が面白い

- ・これ1台でドラムセットの代わりにバス、スネア、タムタム等の多彩な音を出す
- ・ペルー発祥の打楽器で、フラメンコで使われ流行
- ・30 x 30 x 48 cmの合板製、上に座って叩く
- ・背面に直径12cmのサウンドホールが開いている
打面の裏側にはピアノ線が張ってある
- ・カホンの低音は「ヘルムホルツ共鳴効果」で生じる
打面の板が振動し、箱の中の空気がサウンドホールを出入りし、
100~150Hzの低音が生まれる



目下の挑戦課題：

ジャズベースの勉強、（女房殿の試験に受かって）デュオ演奏
夢は喜寿ファミリーコンサート

・二輪車を操る楽しみ・・オートバイから自転車に



5台目のバイク Kawasaki ER-6

オートバイの楽しみ

- ・仲間との触れ合い
- ・操る楽しみ・・人馬一体感
- ・瞬時の判断力と度胸
(これがなくなって手放す)
- ・生死を分かť緊張感
- ・風景は風の如く流れる



クロスバイク

自転車ポタリングの楽しみ

- ・時間も風景もゆっくり流れる
- ・肌で季節や自然を感じる
- ・何処にでも行ける
- ・体力を鍛える

目下の挑戦課題：

暑い時でも頑張つて漕ぐ

・木の実アート制作

- ・制作のきっかけ
バイクポタリングやゴルフ場で
様々な木の実を目にしていた

孫の誕生日のお祝いに手造りで
木の実作品をと思ったのがきっかけ

初めはネットに紹介されている
作品を真似て見たが、だんだん物足らず

フロの作ったリース（花冠）は藁で作ったリングに木の実や
ドライフラワーを加工せずに貼り付ける作品が多く、素材の種類、
サイズ、アレンジメント等総合デザインが作品の出来を左右する

フロの作品には敵わないので、オリジナル作品を目指そう！！

クリスマスリース



フロの作品



・公園やゴルフ場にある木の实



クヌギ



アラカシ



シラカシ



アカガシ



コナラ



マテバシイ



カシワ



クロマツ



アカマツ



エゾマツ



トウヒ



ツガ



メタセコイア



スギ (雌)



ヒノキ

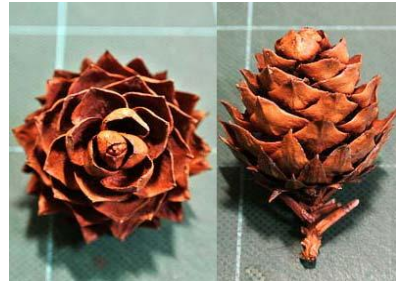


ヤシャブシ

・公園やゴルフ場にある木の実



シダーローズ



コウヨウザン



カラマツ



ツバキ



ヒマラヤ杉の実



アメリカンフウ



タイワンフウ



サルスベリ



センダン



ヘクソカズラ



ナンキンハゼ

• **新たな造形を** • • **隙間なく木の実に埋めた球体を作ろう**

• **球面上の最適配置**

球の表面から中心に針をさす
各々隣り合う針の間隔が等しく
なるように針を刺すにはどうしたらよいか？



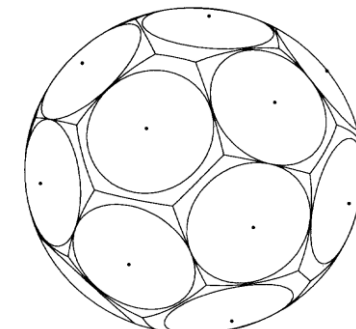
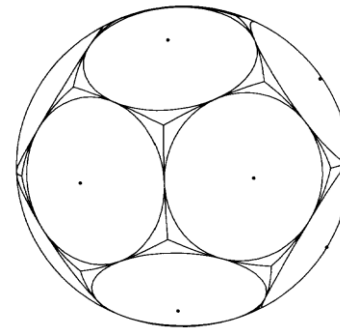
• **球面接触問題**

一つの球に同じサイズの球が最大何個
隙間なく接触できるかという問題
(ニュートンの13球問題)



• **球面の最密充填問題**

球面上に一定半径の球帽を互いに
重ならないように詰めて行くと
球面は最大どの程度の球帽で
埋められるか？



互いに接するのは12個の球帽まで それ以上では球帽は互いに接しない

・製作可能な近似解は？

・球を別の球で隙間なく埋められる個数は12個
芯になる球と接触する球の直径の比は1:1で同径
接触球が12個では少な過ぎて造形が単純

・外接する球の数をもっと増やせないか？
正多面体で最大の面数を持つ正20面体を使
って近似的に埋め尽くせるのではないか！

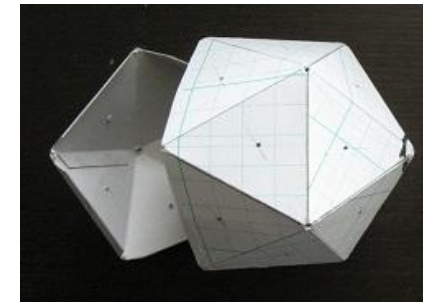
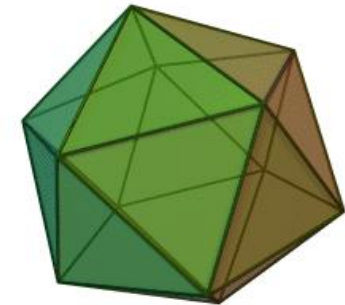
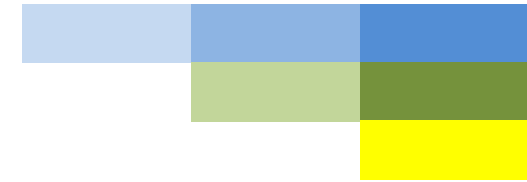
正20面体の面は三角形、この三角形の
面心(20個)と多面体の頂点(12個)は
互いにほぼ等距離にある。

頂点から各面心までの距離(L1)は同じ

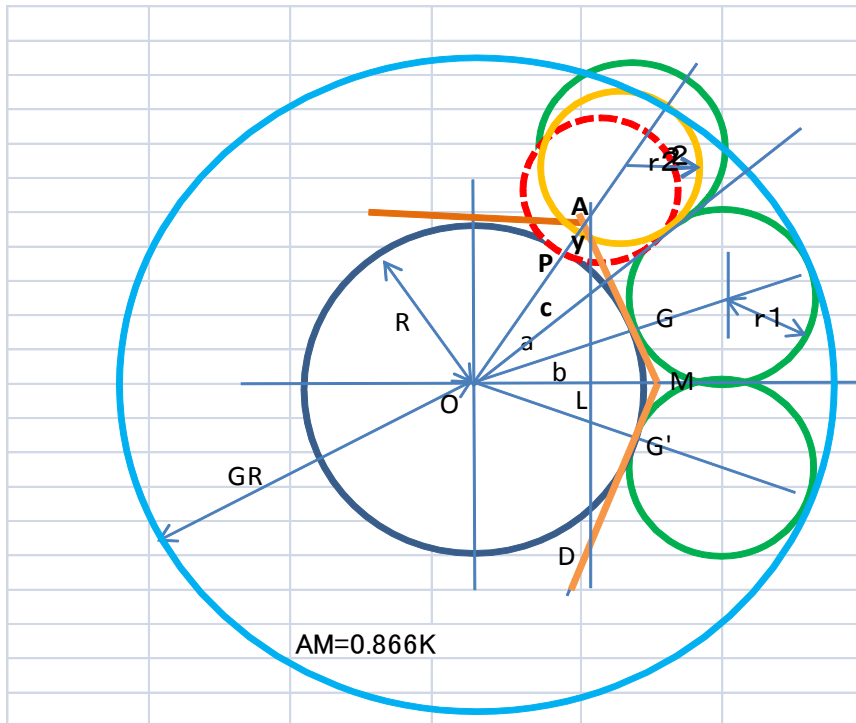
隣り合う面心間の距離(L2)も同じ

僅かに $L2 > L1$

球面上に面心点20個、頂点12個の印を付ける
芯になる球面上に32個の球を隙間なく配置可



・ 芯球と外接球の関係図



- ・ 正20面体に内接する球体の半径 : R
- ・ 正20面体の一辺の長さ : K
- ・ 正20面体の外側、面重心に接する外接球の半径 : r1
- ・ 正20面体の外側、P点上にある外接球の半径 : r2

$R=0.756K$	$\tan(b)=GM/OG=0.289/0.756$
$AM=DM=0.866K$	$\tan(a+b)=AL/OL=0.809/0.5$
$LM=0.309K$	
$OG=R=0.756K$	$b=20.92^\circ$
$AL=OM=0.809K$	$a+b=58.3^\circ$
$OM-LM=OL=0.5K$	$a=37.4^\circ$
$GM=1/3AM=0.289K$	$\sin 20.92^\circ = r1/(R+r1)$
	$r1=0.556R$
	$c=a-b=16.48^\circ$
	$\sin(c) = r2/(R+y+r2)$
	$R+y+2r2=2.111R$
	$r2=0.467R$
	$y=0.177R$
	$2GR=4.222R$
	$K=1.323R$

・ 芯になる球を入れる正20面体の製作、芯球・外接球の寸法表

内接球の径		正20面体1辺の長さ		面重心外接球の径		P点上外接球径			外接球全体の径	
2R	R	K		2r1	r1	2r2	r2	内外球間隔	2GR	GR
15	7.5	9.9		8.3	4.2	7.0	3.5	1.3	31.7	15.8
20	10	13.2		11.1	5.6	9.3	4.7	1.8	42.2	21.1
25	12.5	16.5		13.9	6.9	11.7	5.8	2.2	52.8	26.4
30	15	19.8		16.7	8.3	14.0	7.0	2.7	63.3	31.7
40	20	26.5		22.2	11.1	18.7	9.3	3.5	84.4	42.2
50	25	33.1		27.8	13.9	23.4	11.7	4.4	105.6	52.8
60	30	39.7		33.3	16.7	28.0	14.0	5.3	126.7	63.3
65	32.5	43.0		36.1	18.1	30.4	15.2	5.8	137.2	68.6
70	35	46.3		38.9	19.4	32.7	16.3	6.2	147.8	73.9
80	40	52.9		44.4	22.2	37.4	18.7	7.1	168.9	84.4
90	45	59.5		50.0	25.0	42.0	21.0	8.0	190.0	95.0
100	50	66.1		55.6	27.8	46.7	23.4	8.9	211.1	105.6

自分でも作ってみようと思われる方のご参考までに

・ 作品例



タイワンフウ



アメリカンフウ



コナラの殻斗



ヤシャブシとメタセコイア

・ 作品例



赤松の松ぼっくり



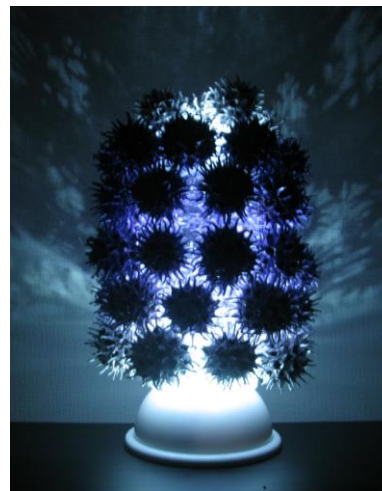
コウヨウザン



シダーローズ



タイワンフウとコウヨウザン



アメリカンフウ



松ぼっくり

・ 作品例



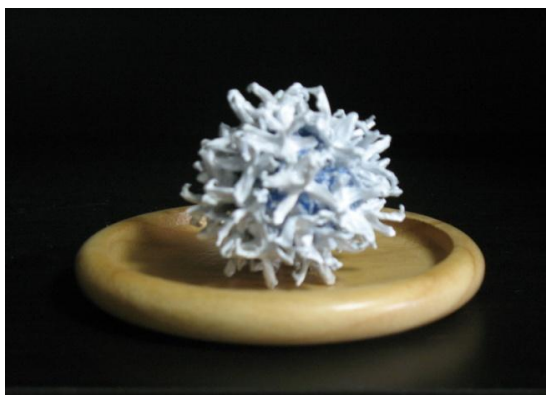
色々なドングリの堅果と殻斗



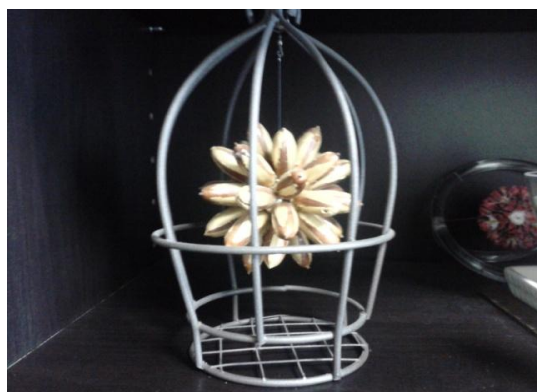
マテバシイ



メタセコイア



コノテヒバ



コナラ



タイワンフウ

・ 作品例



ヤシャブシ



シダーローズ



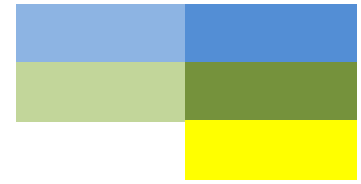
サルスベリ



スギの実



シダーローズ



・ 作品例 ・ ・ そろそろ球形には飽きてきて



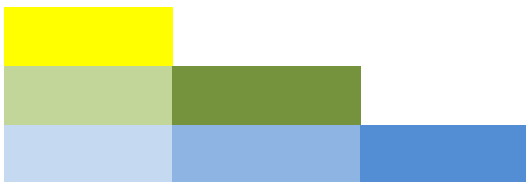
メタセコイア



ヤシャブシ



ドングリの殻斗を文字盤にして
時計を作ってみた



・作品例・」フクロウ



鱗片を剥ぎ取るのは大変
眼はクヌギの殻斗



鱗片の裏と表を使い分け

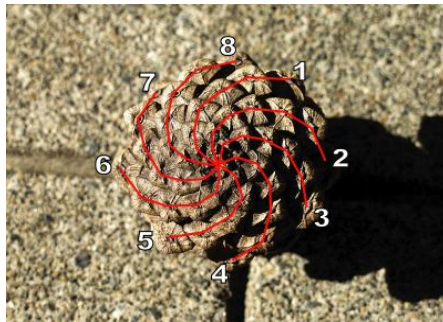


ヒマラヤ杉の松ぼっくり
(シダーローズ)

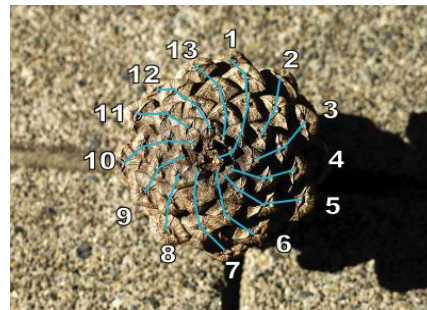
これからの挑戦課題：素材を活かす造形。鱗片で恐竜など

・ちょっと豆知識を・

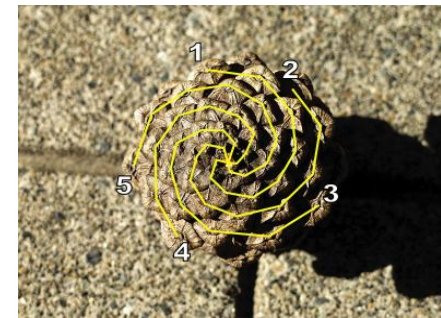
・松ぼっくりの鱗片配列



8本のらせん



逆方向に13本のらせん



5本のらせん

・フィボナッチ数と黄金比

1, 1, 2, 3, 5, 8, 13, 21, 34, 55, 89, 144, .

ある項の数値は、それより前の2つの項の数値の和になっている
隣り合う項の比がある値に近づく。その数が黄金比：約1.618

松ぼっくりの鱗片の配列はフィボナッチ数：それゆえに美しい！！

閑話休題

・木工芸講座に入ってみた

木工芸作品事例



サイドテーブル



宝石箱

あれこれ考えて切る、削る、磨く、塗る・・・頭と手先を駆使する時間
工具や治具の使い方、作業手順、工作のコツ、塗装等の技術を学ぶ
これからの挑戦課題：無し、暫く休眠（これ以上家具は不要と）

- ・ 自在に形を変えられる「絵」が出来ないか！
群れの形を変えられる「魚群」・・・エッシャーの対称図形を利用



木工芸教室にあった電動糸鋸で魚の形を切り抜き、磁石を埋め
額縁の裏板をフリキ板に替えて動かせる魚になった
これからの挑戦課題：三次元的な絵画や糸鋸で描く絵画

・水墨画講座に入ってみた ・ 講座の後の親睦会も楽しみ



こけし



達磨

一筆の一発勝負で、修正が効かない所が難しいが、そこが面白い
筆先に付ける墨の量、含水量、運筆が全てを支配する

挑戦課題：基本の「四君子（蘭、竹、梅、菊）」の習得＋応用

・デッサン講座に入ってみた



Kawasaki ER-6



猿回しの猿

日常でモノをよく観察するようになってきた
鉛筆一本で色々な表現が出来る所が面白い、それでいて奥が深い
これからの挑戦課題：形の表現テクニックの習得、水彩画への展開

3. 終わりに これからの行動指針

- ・ 70代は出来るだけ身体を動かせる趣味を中心に、80代になっても楽しめる趣味も仕込んで行こう
- ・ **女房を認知症にしてはいけない。**一緒に楽しめるものを持とう
楽器演奏、ゴルフ、料理、カラオケ、歴史探訪旅行、等々
- ・ **何にでも挑戦**・・・但し「**楽不可極**」

(中国古典：礼記)

生活に刺激や変化をもたらそう

**この歳でその道を究めるのは難しい。上には上がいる。程々が大事。
のめり込んだり、他人と競争するとストレスが増す。
それより色々な事をやってみよう。三流でも上等！！**

・・・**一流のものは無い負け惜しみ**・・・



追記：NHKのTV番組「団塊スタイル」 平成28年6月24日放送

「脳は若返る」からの抜粋

1. 脳には一千億個の神経細胞がある。細胞は年々減少して行くが細胞をつなぐ軸索（ネットワーク）は幾つになっても活性化出来る
2. 生活の中で「どうでもいい」と考えることは老化のサイン
3. 柔軟な思考や発想力が脳のネットワークを活性化する
4. 欲求が人間の生きる力を呼び起こす
5. 苦手な分野に挑戦すると脳力の伸びしろがある
6. 歳をとっても新しい事をやり、マンネリ化した生活（独創性や新鮮さを失った生活）を少し変えることで「脳は若返る」

総会に来られた方々は**教育**【今日行く】（ところ）と
教養【今日用】をお持ちの方々ですから認知症の可能性は
少ないでしょう。
それでも更なる「**脳の若返り**」を目指して、僭越ながら

**皆さんも、少しの時間や余裕があったら、
新たな事に一步を踏み出してみませんか！！**



私事の趣味の話にお付き合い頂き、有難うございました

終わり