

我が人生と健康に対する私見

平成20年11月15日(土)

第1部 略歴と主要事項

第2部 健康に対する私見

山内尚隆

1;講演者略歴

- ❁ 山内尚隆は東工大第五代学長、俊吉(1899年～2001年)の長男
- ❁ S23年東工大専門部金属工業科、S26年東工大応用化学系無機材料化学コース(窯業)を卒業。
- ❁ 同年に日本セメント(現太平洋セメント)入社。
- ❁ S57年取締役建材営業部長。S60年大阪アサノコンクリート社長となる。H4年明星セメント監査役
- ❁ H5年(有)山久代表取締役、H8年(有)イーテック、
- ❁ H11年西条産業支援センター取締役が現在。
- ❁ 日本セラミック協会功労賞受賞



2;講演要旨

- 今年満80歳になったので、前半私の歩んだ道をお話させて戴くことにした。
- 、学生生活は東京府立六中から東工大専門部及び学部を過ごし、日本セメント(現太平洋セメント)に就職した。工場生活の西多摩・門司・埼玉・上磯(北海道)・糸魚川(新潟)・香春(福岡)・土佐(高知)と、本社での建材営業部や大阪のアサノコンクリート社長時代の生活について述べる。
- また明星セメント監査役の時設立した(有)山久(Thank You)から日中医療技能者協会・日本シルバーサービス・セイロンクオーツ・人間環境活性化研究会(HEARTの会)・蔵前工業会・イーテック・KTK・西条産業情報支援センターについて述べる。
- 後半に健康問題について私見を述べ最後に今後将来の土と戯れる田舎との二重生活での農業研究構想について述べる。。。

第1部：略歴と主要事項－1

- I ; 学生時代 (S10~S26)
 - ◎昭和10年4月、緑ヶ丘小学校入学、
- ◎昭和16年4月、府立六中(現新宿高校)入学
 - 昭和19年7月、学徒動員(中島飛行機)
 - 昭和20年3月卒業(4年)陸海軍へ250名、残り50名
- ◎昭和20年4月 東工大付属工業専門部金属工学科入学
- ◎昭和23年4月 東工大第3類応用化学系入学

略歴と主要事項ー2

Ⅱ; 日本セメント時代(S26~H4)

- ◎昭和26年4月 日本セメント(株)入社(現太平洋セメント)
- ◎昭和26年11月 西多摩工場(工務課生産係)3交替勤務 ◎昭和29年8月 門司工場(検査課職場長)
- ◎昭和33年3月 埼玉工場(生産係職場長→生産係長)
 - ・結婚
 - ・技術士試験合格
 - ・技術士登録952号
- ◎昭和38年3月 上磯工場(生産係長→工務課長代理兼出荷係長)
- ◎昭和44年1月 明星セメント(株)糸魚川工場(技術課長→工場次長)
- ◎昭和49年2月 香春工場(生産課長兼検査室長兼→次長)
- ◎昭和51年11月 土佐工場(工場長)
- ◎昭和57年6月 本社建材営業部(取締役部長) ・異業種交流「知恵の輪」スタート
- ◎昭和60年6月 大阪アサノコンクリート(株)・阪南生コンクリート(株)
 - ・関西生コンクリート(株)・アサノ興業(株)(各社長)



略歴と主要事項ー3

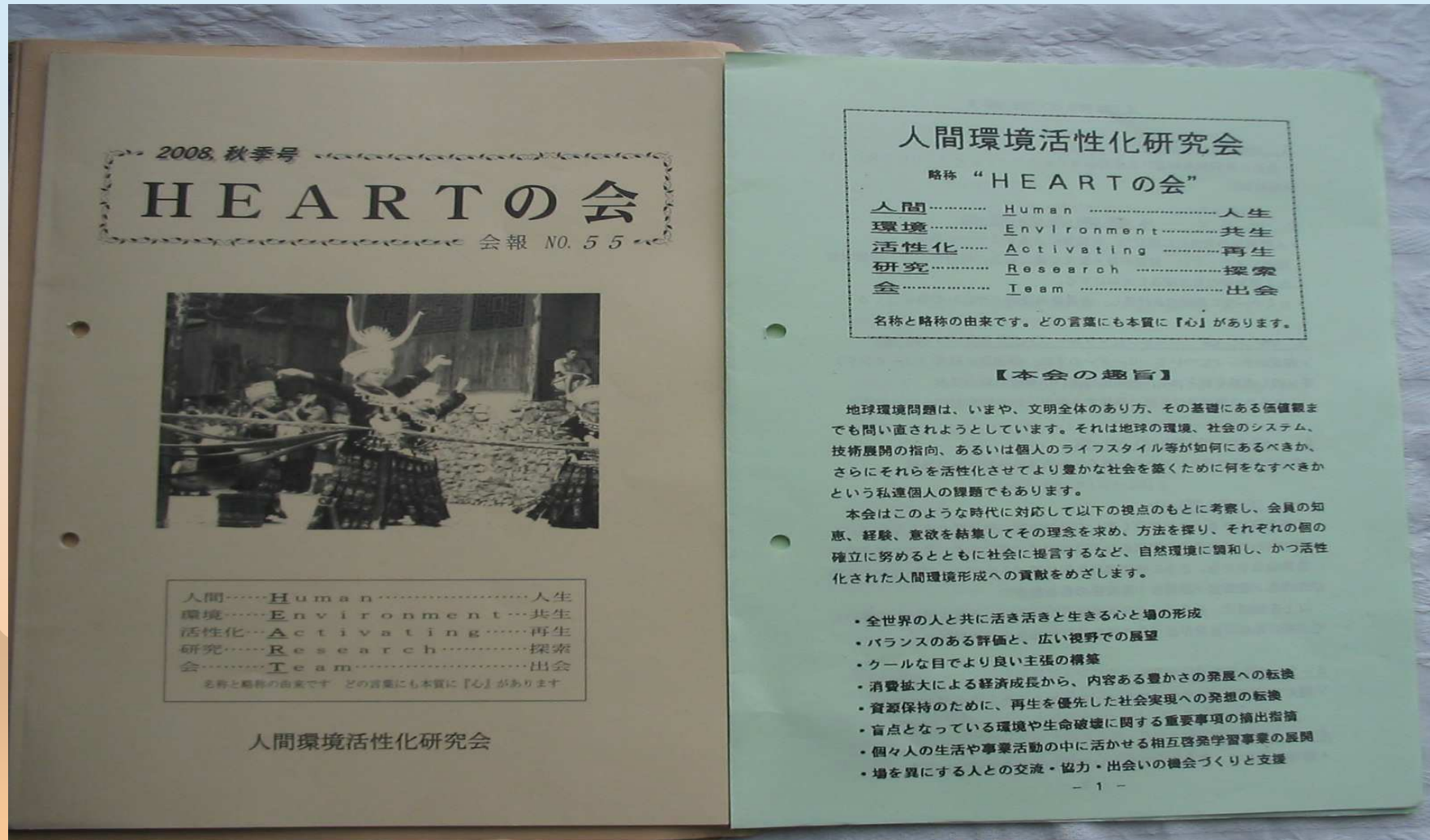
独立事業の展開（H4~H20現在）

- ◎平成4年6月 明星セメント(株)(監査役)・日中 医療技能者協会(立ち上げ応援)
- ◎平成5年9月 (有)山久(サンキュウ)設立、代表取締役東洋医学関連事業
- ◎平成6年6月 日中医療技能者協会(理事→常務理事→会長)
- ◎平成6年8月 日本シルバーサービス・有料老人ホーム
- ◎平成7年3月 人間環境活性化研究会(ハートの会)(理事→常務理事→副代表理事(現職)・セミナー・分科集会等・銀座ハート芸術サロン(会長)
- ◎平成7年5月 (社)蔵前工業会(理事→常務理事→会友)、
- ◎平成7年5月蔵前旅行会(幹事→副会長)、◎窯業同窓会(副会長→会長→相談)
- ◎平成8年4月 (有)イーテック取締役運営委員(現職)・神奈川高度技術支援財団(現KAST)
- ◎平成11年9月 (株)西条産業情報支援センター取締役(現職)・西条市役所エネルギービジョン策定委員長

以上 詳細配布資料による。

配布資料一2

人間環境活性化研究会(HEARTの会)案内



配布資料-4

(株)西条産業情報支援センター(SICS)案内

西条市産業情報支援センター基本構想

基本コンセプト

産業振興に資する広範な情報の収集・提供、とりわけ、ビジネスチャンスに直結するマーケティング情報提供・相談マネジメントに関する相談・指導等を行い、起業化、既存企業の事業拡大・新分野進出等を支援することにより、地域経済の活性化、日本経済の発展に資する。

基本システム

支援グループ

出資企業グループ

- 伊予銀行株式会社
- 愛媛銀行株式会社
- アシュフォード・ジャパン株式会社

他に簡業、簡西の先進的企業を予定

(企業グループ)

- 日本ベンチャーキャピタル株式会社
- 有限イーテック(技術支援集団)
- A T A C (技術支援集団・事務局：(財)大塚科学技術センター)
- 楽天網(オンラインショッピングモール提供)
- 人間環境活性化研究会
- アッシュフォードジャパン網
- ネットマップ
- ホシアン網
- アスクル網
- 宝印網

(大学・高等専門学校グループ)

- 愛媛大学
- 山形大学
- 香川大学
- 新潟県工業高等専門学校
- 徳島大学
- 高松大学
- 東海大学

(行政グループ・各種団体)

- 四国経済産業局
- 産業技術総合研究所
- 愛媛県・愛媛県工業技術センター
- (財)えひめ産業振興財団
- (財)東予産業創造センター
- (財)四国産業技術振興センター
- 愛媛県食品保証協会

支援

【特長】

- (1) 強力なマーケティング相談・指導と的確なマネジメント・指導
- (2) 使える「情報」の迅速な提供
- (3) 低料金・LAN整備・24時間利用可能なインキュベーション入居者への支援

【主要事業】

- (1) インキュベータ入居企業支援事業
- (2) 研修事業(コンピュータ研修事業を含む)
- (3) 相談・指導事業
- (4) 情報収集・提供事業
- (5) 交流会事業

【施設】

旧愛媛県西条地方庁舎を改装したインキュベータ室、等を含める「西条市産業情報支援センター」を利用。

西条市役所

連携・協力

西条市独自の産業政策を西条市産業情報支援センターを活用して実施する。

目標

- ① 創業者の輩出
- ② 域内企業の事業拡大
- ③ 域内企業の技術革新
- ④ ①～③の結果

SICS

株式会社 西条産業情報支援センター 概要

所在地: 西条市神拝甲150番地の1 (西条市産業情報支援センター内)

資本金: 1500万円 (1株5万円・300株)

役員:

代表取締役	伊藤 安太郎	(西条市長)
取締役	渡部 高尚	(西条市副市長)
取締役	山内 尚隆	(有限会社イーテック取締役)
取締役	小林 龍明	(株式会社アッシュフォードジャパン代表取締役)
監査役	白石 剛	(株式会社伊予銀行西条支店長)
監査役	安部 和彦	(株式会社愛媛銀行西条支店長)

株主構成:

西条市役所	1000万円 (200株)
株式会社伊予銀行	50万円 (10株)
株式会社愛媛銀行	50万円 (10株)
株式会社アッシュフォードジャパン	400万円 (80株)

【主要スタッフ】

○山内 尚隆 (株)西条産業情報支援センター 取締役
1961年東京工大(無機材料化学)卒業後、日本セメント㈱(現:太平洋セメント)入社、同社取締役建設営業部長、大塚アサノコンクリート㈱、簡西コンクリート(株)、アサノ興業(株)の社長、明星セメント(株)監査役を経て、山内技術士事務所所長、(有)山久代表取締役、(有)イーテック取締役、人間環境活性化研究会理事、(社)国土環境企画協会理事。

6年間に亘る日本セメント(株)土佐工場長時代には四国経済連合会理事、高知商工会議所議員、通商産業省地方産業協議会委員、労働省雇用保険審査委員、(社)日本エネルギー技術協会四国支部長、(財)省エネルギーセンター-四国支部長代行等を歴任。また、西条市新エネルギービジョンの策定に当たっては策定委員会委員長を務めた。

株式会社 西条産業情報支援センター 事業概要

(1) 事業の特長

西条市産業情報支援センターは、「狭 西 道」の支援機関を目指し、地域に根ざした事業を実施する。

特長1: 強力なマーケティング相談・指導と的確なマネジメント相談・指導

中小企業、ベンチャー企業の中には、優れた製品・商品を生み出す能力を有しながら、市場に投入する能力が脆弱であるため、大きく飛躍できない者が少なくない。また、これらの企業を支援する機関においては、製品・商品が市場に受け入れられるかどうかの視座に立脚した相談・指導に充分に対応できていないと見られる。西条市産業情報支援センターは、支援企業グループのバックアップを受け経験豊かなジェネラルマネージャーが直接に相談・指導を行い、優れた製品・商品を市場に投入する具体的な機会を提供する。

また、ベンチャー企業、中小企業の多くは、経営管理(マネジメント)面が弱く資金調達面に欠け、有力な技術を有するにもかかわらず事業に行き詰まるケース、新たな事業展開に支援を要するケースが見受けられる。

西条市産業情報支援センターは、マネジメント能力を高める的確な相談・指導を行い、企業が活発に行動しうる経営環境の確保を支援する。

資 産

- 創業率と廃業率の定率現象の継続
- 日本・創業率 2.7% < 廃業率 3.8%
- 米国・創業率 13.8% > 廃業率 11.6%
- 長らく経済不安 ○失業者の増大
- 日本の雇用慣習(終身雇用)の崩壊進行
- 消費者ニーズの多様化・高度化
- 地域間競争激化・地方分権本格化

新事業創出促進法

○平成10年12月11日可決・成立

【法律の目的】

個人による創業及び新たに会社を設立して行う事業を直接支援するとともに、中小企業の新技術を利用した事業活動を促進する措置を講じ、併せて地域産業の自律的発展を促す事業環境を整備する措置を講じることにより経済活性化を図る。

配布資料一3

技術支援集団「(有)イーテック」案内

有限会社イーテックの仕事の進め方

(1) **ご相談**
お気軽にご連絡下さい。ご相談は無料です。ご相談内容及び企業秘密は厳守致します。

(2) **課題の確認**
課題毎に全員による概略的技術的予備討議を行い、担当者を選任します。
担当者は具体的に問題点を把握するために貴社を訪問しディスカッションをさせていただきます。

(3) **見積り**
ご協力が出来ると考えられる対策を検討、実施計画(案)と見積書(案)を提出致します。

(4) **業務依頼、契約**
実施計画、費用などについて協議、ご了解を得た上で、業務依頼を受け契約を結びます。
必要に応じ秘密保持契約を行います。

(5) **業務の実施**
前記の手続き完了後、担当者は課題解決について、貴社と緊密な連携を保ちつつ業務を遂行致します。
必要に応じメンバー全員で担当者を支援致します。

(6) **完了**
業務の完了については、業務契約書などに関するものと致します。

以上について御不明の御方は、事務局、山内尚隆取締役にご連絡の上、御相談下さい。
(TEL: 03-3586-4183 TEL&FAX: 03-3586-4393 E-mail: heart-y@ag.wakwak.com にお問い合わせ致します。)

技術支援集団

E-TECH イーテック

中堅、中小企業のバックアップを活動目的とする民間企業OBの技術者集団です。

(平成8年11月8日設立)
(資本金 300万円)

『イー』とは、E、すなわちEngineer (技術者)、Environment (環境)、Electronic (電子)、Economy (経済)、Energy (エネルギー)、Ecology (生態学)などの頭文字

『テック』とは、すなわちTech (技術) という我々のチームを表現しました。

有限会社イーテック

代表取締役 大川 治

〒107-0052
東京都港区赤坂3-11-14 赤坂ベルゴ907号
TEL: 03-3586-4183 / 045-851-1937
TEL & FAX: 03-3586-4393 / 045-853-1937
E-mail: heart-y@ag.wakwak.com / von-okawa@ezweb.ne.jp
U R L: <http://www.e-tech-y.co.jp/>

第2部 健康に対する私見ー1

- ◎健康の基本数字(18=1分間に18回の波、36=体温、72=脈拍・血圧下、144=血圧上・寿命)
- ◎キレーション(排便)・ウオッシュレットの効果(未来の健康衛生管理室)・宿便と断食・腸内温度は36.5℃・便通をよくする等。
- ◎睡眠・23時就寝、6~7時起床の7~8時間を基本とする・昼寝は1時間以内・頭寒足熱(エアコントロールふとん)・足枕等。
- ◎健康=健体康心・自然に生かされていることを忘れるな・健康とは数値に安心することではなく、自分が健康だと感じることです。
- ◎水と塩・78:22の法則・1日2リットルの水をチビチビ飲む・起き抜けに500mlの水を飲む・食塩でなく自然海塩を・入浴は入浴剤より一握りの塩・足の裏に塩を塗り込め
- ◎歯・8020→実際は8008・歯の教え(臼歯20本(穀物)門歯3本(野菜・果物)犬歯4本(魚・肉)合計 動物食15%に植物食85%・総入歯(年取ると困る)等。
- ◎足裏健康法(経絡)・官足棒・マッサージ機の利用・足つぼサンダル・エレキバン(30秒以上押すこと)

健康に対する私見ー2

- ◎呼吸法と太極拳 ・セロトニン神経活性化 ・ヘソから指3本分下(丹田) ・腹式呼吸法 ・森林浴(針葉樹がよい)テルペン ・ α 波を出す運動・酸素を出す
- ◎認知症 ・アルツハイマー ・熱中症(32度以上注意) ・自殺者(10年連続3万人以上) ・芳名録を読む ・心の健康不安(3人に1人)
- ◎自然治癒力 ・心、食、気の養生 ・人間は3時間動物 ・禁煙で苦しむなら無理にやめることはない
 - ・心に悩みや心配があればそれを取り払え
 - ・冥想で気功と同じ効果が期待できる。
- ◎皮膚
 - ・厚さ1(眼、耳等)~4mm(かかと) ・保湿(過度に洗ってはいけない) ・日焼けをしない(過度な直射日光は避ける)
 - 尊馬油、プロポリス、キチンギドサンが3種の神器



健康に対する私見ー3

◎老いの対策

- ・動脈硬化を進行させない ・脳を刺激すること ・人と接したり、社会と関わること ・無理な運動や手術は成る可くやらない ・運動はしすぎるより適度がベスト
- ・歩道は斜めになっており要注意 ・薬は成る可く飲まない ・2ヶ所以上からもらう薬はチェックして減らす ・アスピリン(バッファリン)を常に持て ・リュックサックを利用せよ
- ・風邪は背中を暖める ・腰痛、ギックリ腰の人は鉄棒に1~2分両手でぶら下がること ・頭痛には干したドクダミ ・腎臓の強化には腰枕で5~10分じっとしている
- ・動脈硬化にコンブ ・デスクワークは足元に20~30cmの台を置き片足ずつのせたり、足首をぐるぐる廻すなど、こまめに動かす ・百寿者研究会(300人の訪問調査)食べ過

医療に対する提言

- ◎医療問題と将来
 - ・医者不足対策(歯科医とクリニック医の応援) ・救急病院の拡充強化(築地案) ・高齢者用独身寮 ・厚生施設の利用 ・医師の給与査定
- ◎2場所居住のすすめ
 - ・高層ビルはダメ ・土とたわむれること ・田舎は空気と水と緑の自然が最高 ・田舎でいい仲に
- ◎西条市で行うわが計画
 - ・農業特に土質研究 ・水耕栽培を取り込んだ太陽光利用の新しい家の設計 ・高地(石槌山)利用健康法 ・森づくり・老若男女交流会
- ◎自身の健康を管理できる人は百歳まで生きることが出来ると私は信じている。寿命がくるまでは健やかで元気に、心康らかに生きていくこと、これが人間として最高の至上の幸せだ。そうして「ありがとう」の言葉で人生を終わりたい。

以上



謝辞

長時間に亘り、

御清聴いただきまして

心から御礼申し上げます。

以上

