



CLUB BULLETIN

R. I. 第 2530 地区

いわき勿来ロータリー・クラブ

会長 佐藤 政司
幹事 小熊 東
SAA 川口登志雄
会報小委員長 今泉 敏徳

○例会日 毎週水曜日 (12:30 ~ 13:30) ○事務所 いわき市植田町中央一丁目 6 番地の 9
○例会場 ホテルミドリ 〒 974 - 8261 ホテルミドリ内
TEL0246 - 62 - 3737

第 2734 回 例会 平成 30 年 5 月 16 日 (水・晴)

2017 - 18 年国際ロータリーのテーマ

ロータリー: 変化をもたらす

ゲスト
なし

ロータリーソング 我等の生業
- 今月は青少年奉仕月間です -

ロータリーの行動規範
藤田 紀夫 会員



◎会長報告 - 佐藤政司会長

皆さん、こんにちは。暑くなったり寒くなったり、また暑くなったりと体調が悪くなりそうですので皆さん十分気を付けて下さい。14日(月)次期の会長幹事会の会議がミドリで18時30分から開かれました。ひとつひとつ次年度へ進んで行くのでホッとしている反面寂しい気がしています。19日(土)には地区協議会も開催されますので出席したいと思います。私の年度の残りの行事を頑張りたいと思いますので宜しくお願いします。

◎幹事報告 - 小熊東幹事

・国際ロータリーよりロータリーの友5月号の感想文依頼が届いています。
・米山記念奨学会からハイライト米山218が届いております。

・ロータリアン誌も届いております。
・岡崎南ロータリークラブより週報、元会員の関川さんから礼状が届いています。
・なこそ夏まつり実行委員会より協賛のお願い、勿来ひと、まち未来会議からは総会の案内が届いております。以上の物は全て回覧中です。ご覧下さい。

◎各委員会報告

◇出席委員会 - 大平伸人小委員長

本日の出席状況は下記の通りです。続いて出席奨励賞をお渡し致します。久野裕紀会員ですが本日欠席ですので後日お渡し致します。

◇スマイルボックス委員会 - 高木孝道小委員長

・気候変化が激しいのでお身体に充分ご注意ください。富岡、富澤、高萩、清水、渡邊(貴)、今泉、後藤、蛭田、岩元、大平、渡邊(公)、山下、赤津(善)各会員及び佐藤政司会長、木幡副会長、鈴木会長エレクト、小熊幹事、嵐副幹事
・新入会宜しくお願いします。 小林道章会員
・誕生祝いありがとうございます。 佐藤英二会員
・佐藤先生にお世話になり男子の曾孫が無事に生まれました。 高木会員
・ゴルフ愛好会で優勝しました。 嵐副幹事
・本日早退ごめんなさい。 荒川清、斉藤、星各会員
・前回休んでごめんなさい。越田和、橋本、藤田、佐藤(英)、赤津(和)、林各会員

◎次年度クラブ編成表について



- 鈴木正人会長エレクト

皆さん、こんにちは。皆さんのボックスに入れておきました。2018 - 19年度のクラブ編成表(案)が出来ました。先週理事会でも了解を得ています。次年度はこの体制で行いたいと思います。19日に地区協議会があり各委員長さん並びにロータリー財団と米山記念奨学会の小委員長にはその協議会に出席していただきたいと思ひます。来週の例会の時には嵐副幹事から来年度の計画について委員長さんに資料を配付致します。皆様のご協

力宜しくお願ひします。

◎次期幹事 - 嵐繁雄副幹事



次期幹事を担当する私からお願いですが今から回覧で文書を回します。今後いろいろと連絡をとることがあると思いますので、メールアドレスと携帯電話番号をご記入下さい。他の目的には使用致しませんのでご心配無さらないで下さい。

◎会員卓話 - 佐藤英二会員



皆さん、こんにちは。今日は「健康的な生活を過ごすために」というテーマでお話をしたいと思います。お配りした資料をご覧ください。食品チェックシートが1枚あると思います。食品チェックシートが1枚あると思ひますが使用する場合コピーをとり使ってください。1週間分しか記入出来ませんので宜しくお願いします。このチェックシートは長野県で始まり長寿県になりました。1週間朝昼晩とチェックしていただくと1週間で何を食べて何を食べなかったかわかります。食べなかった食品を次週食べていくという使い方をしていただければと思います。3年前2015年に厚生労働省が当時の試算で平均寿命が女性86歳、男性80歳と出ています。では30年後はどうなるかの試算では100歳になるとしています。現在70歳の方があと30年生きて平均寿命が100歳になると考えられています。それで保険会社も人生100年計画となって年齢を重ねても入れる保険が出来たり少し世の中が変化してきました。このころ話題になっている認知症ですが、MCI(軽度認知障害)は認知症ではありませんが物忘れ等の認知症に似た症状がある場合正常と認知症の中間の状態をあらわす言葉です。衣服の着脱、食事の仕度、交通機関を使つての移動等は自立していますが自覚的に周囲から見ても物忘れ以外に日常生活に大きな支障はありませんがその中で何割かは数年過ぎれば認知症に移行して行くようになります。認知症に移行する割合は論文やレポートでハッキリとした数字は出ていませんが軽度認知障害の診断を受けた人の約半数が1年以内に認知症に移行するという報告もあります。厚生労働省の研究班の推計では65歳以上の方で認知症の方が15パーセント462万人、これに対し軽度認知障害の人は400万人位と出しています。人の名前、読んだ本の題名、知っているはずの固有名詞をあれだよ、あれというのは認知症ではなく、加齢と共に増加する加齢現象

であつて正常であると言われていいます。MCI(軽度認知障害)の判断基準といわれているのは5つの項目があり、①本人あるいは周囲の家族から見て物忘れが認められる。②年をとつたからというだけでは説明できない記憶障害、夕べ食べた食事でも忘れてしまう。③日常生活は全て正常。④全体的な認知機能たし算引き算も正常。⑤専門の病院に行つて認知症では無いと言われます。これがMCIの特長です。BPSD(認知症の周辺症状)は認知に伴う行動や心理症状のことをいいます。たとえば拒絶、徘徊、不潔行為、暴力的発言、性的異常行為等も周辺症状と言われていいます。散歩して徘徊だといわれるかもしれませんが散歩と徘徊は全て違います。徘徊はどこを歩つているかわからず家に帰ることが出来ません。認知症の種類で言われるのがアルツハイマー病、血管性認知症、レビー小体型認知症等いろいろありますが過度のアルコール摂取によるアルコール性認知症というものもあります。他にも進行性核上性麻痺、大脳皮質基底核変性症があります。脳梗塞や脳出血等をおこして脳の組織そのものが障害を受けた場合も血管性認知症になります。一般的に何も異常が無いのに認知症になった時、何が問題なのかというとアミロイドβという物質が特に叫ばれています。この物質は脳が活動したときに出る脳のゴミです。これが蓄積していくとアルツハイマー病発症の引き金になると言われています。ではどうしたら良いかという深く眠ることによりアミロイドβが排出されることがわかっています。睡眠時間は脳にとって大切なクリーニングタイムと言われていいます。私は夜中に起こされ、昼間は外来患者さんを診察していますのでアミロイドが溜まっていると思ひます。睡眠時間は成人で7時間必要だと言われていいます。睡眠時間が短いとそれが蓄積し睡眠負債(毎日のわずかな睡眠不足が借金のように積み重なること)となります。その他の大事なことは運動介入(有酸素運動)をすることで神経細胞が活性化しアミロイドβが分解する酸素が増えて効果が期待出来るといわれています。次に認知トレーニングでコミュニケーションや知的活動を行うと脳が活性化される一番の方法です。ロータリーに入っている皆さんはお話が好きなのでロータリーに来ていれば認知症になりにくいと思ひます。食事でもたんぱく質を摂取して下さい。アルブミン値が4.0パーセント以下になると様々な病や症状が現れてきます。卵、大豆、魚、肉を高年齢になつてもたんぱく質を積極的に食べて下さい。

出席状況 正会員数 56名
本日出席会員数 42名
カード出席 1名
修正出席率 76.79%