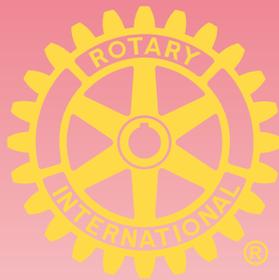


Rotary



週報

No.01218 2018.12.24 第21例会

2018～2019年度国際ロータリーのテーマ

インスピレーションになろう

◆本日のプログラム

◆次回のプログラム

12月24日
X'mas家族例会

1月7日
新年互礼会
(長寿の祝い)



BE THE INSPIRATION

◆理事・役員(2018.7～2019.6)

会 長	竹 本 千代子
副 会 長	山 下 浩 一
幹 事	仲 田 錠 二
副 幹 事	鈴 木 一 生
理事・S.A.A.	小松原 隆 代
副S.A.A.	日 笠 伸 之

会 計	樋 口 芳 紀
理事・職業奉仕	平 松 信
理事・社会奉仕	橋 高 正 剛
理事・国際奉仕	相 原 利 行 多
理事・青少年奉仕	末 吉 賢 多
理事・会員増強	入 江 直 人

理事・プログラム	岡 本 和 夫
理事・親睦活動	西 岡 貞 則
理事・ロータリー財団	横 山 俊 彦
直 前 会 長	大 饗 よし江
次 期 会 長	山 下 浩 一

地区のスローガン

「チャレンジしよう」

クラブのスローガン

「直き・諒・多間を友とし、クラブに友愛を」

岡山北西ロータリークラブ

●例会場 岡山市北区駅元町1-5 ホテルグランヴィア岡山

●例会日 毎週月曜日 12:30～13:30

国際ロータリー 第2690地区 第9グループ
 事務所 〒700-0902 岡山市北区錦町1-8 岡山県木材会館4階
 TEL(086)222-9590・222-0384 FAX(086)224-4288
 E-mail : hokusei@ok6rc.jp http://okayama-hokusei-rc.jp

友好クラブ 京都朱雀ロータリークラブ
 E-mail:suzakurc@mbox.kyoto-inet.or.jp

外部卓話

「100年人生を生きる！」 河田病院 副院長 山下 龍子 様 (岡山中央RC)

最近、リンダ・グラットン氏の「ライフシフト」という本が話題になっている。ライフシフトとは、人生の向きを変えると意味だ。同書によると、現在小学校5年生の子供たちの半数は107歳まで生きるとされる。日本人の平均寿命は延び続け、1世紀を生きるセンテナリアン(100歳以上の人)は6万5,700人、2050年までに日本の100歳人口は100万人になる。人生が短かった時代では、「教育→仕事→引退」の3つのステージの生き方だったが、長寿化すると「マルチステージの人生」へとシフトしなければならない。そのためにはさまざまな工夫が必要になる。



また、人生が長くなることを考えた時に、一番恐れるのは、人生の最後の日々を認知症の状態に陥ってしまうことであろう。現在では、65歳以上の高齢者の認知症有病率は15%、2020年には18%で631万人、2050年には27%で1,016万人と予測されている。この疫学結果が示すものは、すでに日本の高齢者の3分の1が認知症とその予備軍である軽度認知症であるばかりでなく、同数の人びとがその人の介護や経済的負担を担っていることを示唆している。

私は精神科医として精神疾患全般の治療に関わってきたが、ここ20年間は主に認知症の入院治療に専念している。最近は高齢者だけでなく若年性認知症の方も増えている。医師にとって患者さまは大切な先生だ。それをもとに認知症を予防するための運動、食事、睡眠などの工夫をお伝えする。

運動が脳に新しい血管を作り 神経細胞同士のつながりが増える

運動

目標

- 1回30-45分程度の有酸素運動(早歩き)を週3回
- 週に1~2回の筋力トレーニング

これから始める方は

- 週に1回から5分間の早歩き
- 少し頑張ればできる強度・時間から始める
- 万歩計を使うと続けやすい

食事

食事で生活習慣病を予防し、脳の神経細胞を守る

地中海ダイエットピラミッド

脳を鍛えて神経細胞同士のつながりを高める

脳を鍛える 人とのつながり

- 趣味(レジャー)活動
- 読書、書くこと、トランプ
- クロスワードパズル、数独
- 楽器を弾く、絵を描くなど
- 瞑想
- 社会との関わり
- 人とのつながり
- 社会的グループに参加する

新しい世界に触れること、チャレンジの機会を増やしていくことが大切

※テレビ鑑賞は脳機能の低下につながる

睡眠がアミロイドβを脳から排出する

脳スッキリ!ぐっすり快眠7カ条

- 毎朝、同じ時間に起きる
- 朝の光を浴びる
- 日中は趣味や運動で活動的に過ごす
- 毎日30分以内の昼寝をする
- 夕方散歩、夕食、入浴で体温を上げる
- 夕食後はコーヒー、緑茶、たばこは控える
- 寝る前はテレビを消してのんびり過ごす

前回12月10日の例会記録

出席の状況

会員数 55名(内出席免除者 1名) 出席者数 41名(内出席免除者出席 1名) 欠席者数 14名
 出席率 74.55% 前々回訂正 89.09%
 欠席者 相原, 樋口, 日笠(常), 入江, 加戸, 鴨井, 木本, 小菅, 森本, 西岡, 大畑, 洲脇, 植田, 氏房

会長報告

会長 竹本 千代子

今月は「疾病予防と治療月間」です。今回は身近な疾病予防、インフルエンザについてお話しいたします。

厚生労働省によると、昨シーズンのインフルエンザ報告数は約2,230万件。ピーク時の1月29日から2月4日まででは約250万人にも上り、過去最高の数字だったそうです。今シーズンも流行が予想され、しっかりと予防対策を行う必要があります。

普通の風邪と違い、インフルエンザを発症しますと3日から7日は感染予防のため外出ができません。子どもさんの場合はまれに急性脳症を発症することもあり、高齢者や免疫力の低下している方では、肺炎を伴い重症になる



こともあります。

インフルエンザ流行による損失ははかりしれないものがありますので、厚生労働省ではまず「インフルエンザワクチンの予防接種」を提唱しています。特に高齢者や病気のある方などを対象にして、定期的予防接種を行っています。

次の対策は、「咳エチケット」と「手洗い」です。「咳エチケット」のポイントは三つ、①マスクを着用する。②マスクをしてないときは、ティッシュやハンカチで口や鼻を覆う。③とっさの時は、上着の内側や袖で口や鼻を隠す。私も思わず手で押さえることがあります。手すりなどについていたウイルスは1日以上生き続けるといいますから、手にはウイルスがついているかもしれませんし、手から感染を広げる恐れもあります。必ずハンカチや上着の内側などを利用した方が良いのだそうです。もちろん、手首まで手洗いを徹底することも呼びかけています。手を拭くのは使い捨ての紙タオルがおすすめです。後は睡眠と栄養バランスの良い食事を取ってこの冬も元気に乗りきりましょう。

幹事報告

幹事 仲田 錠二

- ① 本日の卓話資料を配付しております。
- ② 2019-20年度地区ロータリー財団奨学生の募集につきまして、ご案内が届いておりますので回覧いたします。
- ③ 次週12月17日の例会は12月24日のクリスマス家族例会に変更となっておりますので、よろしくお願いたします。
- ④ 他クラブ週報を回覧いたします。



スマイル報告

山下様(岡山中央RC)：山下様よりスマイルを頂戴しております。

竹本会長：山下龍子先生、本日の卓話楽しみにしています。よろしくお願致します。

今年も余すところ例会も本日とクリスマス家族例会のみとなりました。今年には日本列島いたるところで災害に見舞われた一年でしたが、来る年は幸多い年になりますように!!お願いをこめてスマイル致します!!

仲田幹事：山下龍子様ようこそ岡山北西ロータリークラブへ、本日の卓話楽しみにしています。

岡本(和)会員：山下先生、100年人生に向けての健康講話、誠にありがとうございます。

小松原会員：山下龍子先生、本日の卓話ありがとうございます。

今年最後のクッキー販売、皆様どうぞ完売にご協力をお願い致します。

原 会員：先日は竹本会長、山下副会長、仲田幹事、鈴木副幹事、小松原SAA、お世話になりありがとうございました。龍子先生、本日の卓話楽しみにしています。もし時間が余りましたらアカペラで一曲お願いします。

山下会員：12月9日出雲RCにロータリー財団の勉強に行きました。小松さん、御苦労様でした。西岡さん、運転とてもありがとうございました。

12月8日甥の結婚式で宇都宮まで行って来ました。二人とも中学校教師なので、式に中学生も飛び入り参加し、楽しかったです。

平松会員：ロータリー歴が浅く、また浅学非才の身でありますのに、次々年度会長にご指名をいただきまして恐縮いたしております。皆様のご指導をよろしくお願い申し上げます。

末吉会員：先日は、竹本様、山下様、仲田様、小松原様、鈴木様、大変お世話になりました。

横山会員：木本先生、昨日はシンフォニーホールでの第九を聞きに行きました。200人以上の人が歌うあの迫力にはびっくりしました。いつまでも続けて下さい。当日券もう少し安くするようにお願いします。

橋高会員：先日楽しい飲み会がありましたので、スマイル致します。

堀川会員：一昨日(12月8日)8人目の孫が産まれました。とてもかわいい女の子でした。これで男女4人ずつになり、次はどっちができるでしょうか。来年5月頃の予定です。

五島会員：二回続けて欠席して一部の方々にご心配とご迷惑をかけましたのでスマイルします。ラインズマンの横山さんを見習って、第一線を超えないようにしていきます。

日笠(伸)会員：本年のスマイル報告は本日が最後となりました。本日までたくさんのスマイルを頂戴し感謝申し上げます。来年は1月7日の新年互礼会でスマイル報告をさせて頂くことになりました。「新年の計は新年互礼会のスマイルにあり」という言葉があります。皆様からの真心のスマイルをお待ちしております。

14件 59,000円 (累計 936,424円)

第6回 理事・役員会議事録

日時 2018年12月3日(月)13:30~14:30 場所 ホテルグランヴィア岡山3階「ルビーの間」

- 1、開 会 会長 竹本千代子 司会・幹事 仲田 錠二
 2、出席者の確認 副 幹 事 鈴木 一生
 竹本千代子 山下浩一 仲田錠二 鈴木一生 小松原隆代 日笠伸之 樋口芳紀 平松 信
 橋高正剛 相原利行 末吉賢多 入江直人 岡本和夫 西岡貞則 横山俊彦 (計15名)
 3、会長挨拶 会 長 竹本千代子
 4、協議事項

- ① 12月~2月のプログラムについて(岡本和夫) /承認
 ・資料1に基づき説明があった。
 ・1/28 「働き方改革について(仮)」
 ・2/4 シェルターモモ 東氏 外部卓話
 ② 新会員について(仲田) /承認
 ・推薦者の平松会員から資料に基づき説明があった
 ③ 第2回IDMの収支について(仲田) /承認
 ・資料に基づき説明があった
 ④ 新年互礼会、年始お祝い行事について(西岡) /承認
 ・お祝いの対象会員の確認
 ※配偶者への周知が充分でないようなので、新年互礼会の案内を再度奥様方へ手紙で送ることを検討 次回例会で会員に案内
 ⑤ 京都朱雀RCとの友好交流会について(仲田) /承認
 ・旅程を確認(淡路島方面)
 ⑥ 北西RCのパナーについて(仲田) /承認
 ・在庫が少ない状況であるため、次回 例会時に決を採る
 ※現在 西山会員からの2案
 ⑦ 2019-2020年度地区ガバナーノミニーの推薦について(仲田)
 ・他地域との関係性を確認
 5、報告事項
 ① 事務局倉庫の資料の片づけについて(仲田)
 ・第1回目を行ったが、まだ多くの資料等が残るため引き続き片付けを行う必要がある。
 ・次回も北ロータリーと合同で行います。
 ・日程が決まり次第、例会で報告をするので有志で参加して頂きたい。
 ② 歴史フォーラム出場校指導者感想(末吉)
 ③ 外国人無料検診(平松)
 ・今年度も旭川ロータリー、済生会と合同で5月19日を予定
 6、閉 会 副 会 長 山下 浩一

例会情報

- 本日のメニュー(12月24日)
 X'mas家族例会特別メニュー
 次回のメニュー(1月7日)
 新年互礼会特別メニュー



前回メニュー(12月10日): 魚介類のブイヤベース