



中村ロータリークラブ

例会記録 (2013～2014)

会 長/大 塚 和 助
幹 事/稲 田 玲 子
会報委員長/門 田 勝 利

創 立/昭和38年10月2日
例会日/水曜日 12:30～13:30
例会場/新ロイヤルホテル四万十
事務所/四万十市中村小姓町46番地 中村商工会館2F
TEL 0880-35-4551 FAX 0880-35-4553
●ホームページ <http://www.nakamura-rc.com/>

週報 No.2316

第2447回 平成25年7月24日(晴れ)

本日のプログラム: ゲストスピーチ 芝 伸悟様(えっころネット会長)

7月31日のプログラム: ゲストスピーチ 神原大輔様(未来地域創造推進機構FUCCO理事長)

8月7日のプログラム: 会員スピーチ

【会長挨拶】大塚会長

- 残念なお知らせです。田中正会員の奥様、晴恵様が昨日、享年89歳にてご逝去されました。謹んでお悔やみ申し上げますとともに、ご冥福をお祈り致します。
- ・ 国際ロータリーより「RI加盟50周年」の認証状が届きました。創立記念日は1963年10月2日ですが、RI承認は、1964年1月24日付けとなっています。
- ・ さて、連日真夏日が続きます。今月8日の梅雨明け後、約3週間雨が降っていません。お百姓さんは水不足で大変困っております。台風銀座といわれていた高知県に雨すら降らずに、東北地方では集中豪雨で大変な被害がでております。異常気象としかいいようがありません。皆さん、熱中症には十分お気をつけください。
- ・ 国際ロータリー日本事務局より「RIJO-FAQ サービス」のご案内
質問&回答、時期的なニュースなどを随時メール配信されるサービス
- ・ 四万十川ウルトラマラソン実行委員会よりボランティア再要請(6名)
- ・ 中村地区暴力追放推進協議会より総会のご案内
8/2(金)午後4時～中村警察署4階会議室
- ・ 四万十の日実行委員会より 副会長に西土佐地区区長会会長片山恵正氏選出のお知らせ

【委員会・会員発言】 大杉(幸)財団委員長
恐れいりますが、財団への寄附の要請です。昨年度に続き、皆様方の目標額を記入する回覧をさせていただきます。ご理解、ご協力をお願い致します。

【幹事報告】 稲田幹事

- ・ ガバナー事務所より
 - 1) 米山ホームカミング制度のご案内
元米山奨学生のお後のご活躍を披露していただく制度

青木親睦委員長

ゴルフ愛好会よりコンペのご案内です。
28日(日)8:30集合、四万十CCです。よろしくお願いします。



【本日のプログラム】 芝 伸悟様 (えっころネット会長・介護老人保健施設 サンケアしみず 副施設長)



「認知症予防について」

本日はお招き頂きまして、ありがとうございます。現在日本には四国人口と匹敵する462万人の認知症患者がおりますが、その認知症の予防等を中心としてお話をさせていただくつもりです。

まず、認知症と加齢による物忘れとは、その性質が根本的に違います。加齢による物忘れは、老化に伴って誰にでも起こる現象です。ただの度忘れであり、一時期忘れてはいるものの記憶が残っている状態です。社会生活への支障はありません。

一方、認知症は記憶が残っていない状態の事で、病気です。認知症の定義は脳が損傷されて、その結果として、それまでに獲得された知的能力が低下してしまった状態をいいます。つまり、認知症の結果として普通の社会生活をおくることが出来なくなってしまうという事態に陥ります。また、以前は痴呆症と呼ばれており、特別な方になる病気だと思われていたのですが、先ほど御紹介の通り全国で462万人と多数いて誰でも可能性がある身近な病気であるといえます。

そこで、認知症の予防が重要な意味を持ちます。端的に言いますと認知症の予防は、生活習慣の改善です。生活改善と意識改革によって認知症は防げる可能性があります。

認知症には大きく分けて脳血管性認知症とアルツハイマーがあります。

脳血管性認知症は脳卒中発病後の認知症です。したがって、脳卒中の予防がそのまま脳血管性

認知症の予防になります。具体的には、喫煙、運動不足、肥満、高血圧、高脂血症、心筋症等の予防、規則正しい生活、食習慣の見直し等です。これらによって、脳血管性認知症は回避できる可能性があります。

アルツハイマーはβアミロイドの蓄積が原因であるとの見方が有力説ですが、現在のところ正確な原因は不明であり、かつ、治す薬も無いのが現状です。

また、アルツハイマーは発病まで20年近くかかり、最初の15年ぐらいいは症状がほとんど無く、最後の5年間で発症します。したがって、初期症状の時点で兆候を逃さないのが大切です。そこで、これは怪しいと判断するポイントが3点あります。①記憶力の低下②身なりを気にしなくなる③会話が減る。以上の項目の頻度が多くなるとアルツハイマーの疑いがでてきます。アルツハイマーにおいても予防は大切なことで、優先順位が高い順に紹介すると、第一に水分です。1日1500mlは必須です。特に、朝の水分補給はとても重要です。第二に栄養。1日1500kcal摂取してください。第三に運動。1日1時間の運動を心がけて下さい。第四に排泄。毎日の排便も重要です。これらを継続的に実行することによりアルツハイマーの防止に役立ちます。

この他にも、記憶を呼び起こす作業により脳を刺激することが良いので日記をつけることはとても意味があります。しかし、私自身を振り返っても毎日の日記を続けることが難しかったので、なるべく苦無く、日常的に出来るように、書く作業を省き、寝る前に今日一日の出来事を思い起こすという作業もアルツハイマーの回避には重要です。

以上のように、認知症の予防は薬に頼るのではなく、日々の生活を改善すること。これによって認知症予備軍も合わせると2～3人に1人程度の割合である社会的問題に国を上げて取り組んでいるところです。

【ニコニコ箱】

野球部有志：7/21公式戦でいいゲームができました。この勢でガバナー杯を獲得ぞ～！

東 会員：当クラブが創立50周年の認証をいただきました。

【出席報告】

・会員総数50名（免除会員2名）

・本日の出席/35人 72.92% 先週の訂正 M5 66.67%→79.17%