



2016～2017年度国際ロータリー会長ジョン・ジャーム

会報
Weekly Report

【例会場】 フォレスト・イン昭和館 TEL:042-542-5555
例会日 毎週木曜日 開会点鐘 12時30分～
【事務局】 〒196-0014 東京都昭島市田中町562-8 昭和第1ビル202-B
TEL 042-543-8975 FAX 042-541-1117
ホームページ http://www.akishima-rc.org
E-mail akishima-rc@hkg.odn.ne.jp

会長方針 「信頼」と「誇り」と「連帯感」

第2386回 例会報告 2016年12月15日発行 VOL. 49-20
2016年12月8日(木)例会

○司会 山上 渡 会員

【開会点鐘】12時30分 安保 満 会長



【斉唱】
ロータリーソング
「四つのテスト」
ソングリーダー 荒巻 正康 会員

来訪者紹介

米山奨学生 孔 陽丹 さん

会務報告 安保 満 会長



- 12月の特別月間は「疾病予防と治療月間」です。
- 本日は当クラブ会員大田先生に卓話をいただき事になっています。皆様、お楽しみになさってください。

幹事報告 相田 禎延 幹事

1. 本日、会報は配送業者の手違いで届いておりません。来週配付させていただきます。
2. 例会臨時変更の案内
東京立川こぶしRC、東京国立白うめRC
12月より4月にかけて変更があります。詳細は事務局までお願い致します。
3. 皆様のテーブルにファイルがあります。「ガバナー月信」と「11月理事会報告書」を綴じてあります。お目通しのほどお願い致します。
4. 西川会員よりチケットを頂きました。
東京立川RC・東京立川こぶしRC主催



第46回チャリティクリスマスコンサート
日時 本日・12月8日(木)
会場 たましんRISURUホール大ホール (立川市市民会館)
演奏 航空自衛隊航空中央音楽隊
入場無料

参加希望の方は5枚ほど預かっておりますので、お申し出ください。

12月分奨学金贈呈及び挨拶

※奨学金授与 孔 陽丹さん



左より 相田幹事、孔 陽丹さん
安保会長

※挨拶

修士論文は今週中に仕上げたいと思います。いろんな資料を集めて、大体の部分は完成しておりますが、最後の修正をしています。

12月3日(土)、品川プリンスホテルに米山記念奨学委員会「冬の懇親会」が開催され参加しました。相田幹事、小池カウンセラーと柳委員にも参加して頂きました。

とても楽しかったです。ありがとうございました。



孔さん、最前列 ↑

チーム報告

○親睦活動出席チーム

※出席報告 孔 陽丹さん



会員総数	出席免除	出席義務者	本日の出席/内免除会員
47名	5名	42名	39名/4名
事前メイクアップ	本日の出席率		
0名	84.78%		
※事前メイク	なし		

○米山カウンセラー

※冬の懇親会報告

小池 満也 カウンセラー

孔さんから報告で卒論はそろそろ終わると云う話でしたが、孔さんは上海が中心の春秋航空に就職が内定されたそうです。

おめでとうございます。会場より拍手

今回の懇親会でもいろんな方々とコミュニケーションをさせていただきました。



○地区IA(インターアクター)委員会

※“RYLArianの集い”報告

坂山浩二 副委員長



12月4日(日)第5回“RYLArianの集い”ライリアンの方が20名ほど、ロータリアン15名ほどの参加でした。

はじめに、テーマ「未来を作るライリアン」のパネルディスカッションが行われました。その後テーブルディスカッションに移り、ライリアンとロータリアンで分かれてグループ分けして意見交換が行われました。若い人たちとロータリアンで意識の違いがありましたが、非常に有効なプログラムでした。ロータリアンの会社の方にも参加頂きました。次年度には会社の方に参加されてはと思いました。

ORLI(ロータリー・リーダーシップ研究会)

※RLIパートII 参加報告 柳 賢司 会員

昨日、12月7日(水)に相田幹事と参加して参りました。前は10月1日にパートIがありましたので、1~3まで全て終了することが出来ました。相田幹事はパートIIからの参加でパートIIIは2月に開催されます。



皆様もぜひご参加頂ければと思います。

研修内容は、坡山会員が「強いクラブを作る」のセッションのコーディネーターを務められ、財団ではピアノの演奏をして頂いた島谷様もリーダーとしてご参加頂いておりました。

○ゴルフ部会

※報告 齊藤 貢 ゴルフ部会長

12月7日(水) 第255回親睦ゴルフコンペが飯能パークカントリーで行われました。



優勝 木野常男会員

準優勝 矢口 完会員

三位 鈴木圭一会員

左より 相田幹事、矢口完会員

齊藤ゴルフ部会長

安保会長

○親睦活動出席チーム

※ニコニコボックス発表 竹前理映子 委員

安保会長 大田先生、卓話よろしくお願ひします。楽しみにしています。

相田幹事 大田先生、本日の卓話よろしくお願ひいたします。

孔さん、ようこそ!

柳 会員 お陰様でRLIの3回の研修を昨日無事に終了することが出来ました。ありがとうございます。

孔さん、ようこそ



本日の合計 24,000円
 累計 1,045,000円
 予算達成まで 1,434,000円

卓 話

※卓話講師 大田医院院長 大田真也会員

テーマ「①生活習慣病 ②フレイル」

私は1947年8月17日生まれ、今年69歳、来年70歳古稀になります。

入会は1985年7月17日です。当時は銀行で例会を行っていました。

ロータリーに入ったきっかけは、いろんな方から電話を頂き、しかも毎日朝の5時頃に電話があって「入れ入れ」と云われました。その内、寝ぼけ眼で「承諾」させて頂きましたが、仕事が忙しく出席はできないと思っていました。確か、皆様方もそうだと思いますが、「食事に来れば良い」と云われました。

当時は出席率がもの凄く厳しい時でした。ロータリーの活動歴は全くありません。しかし、奉仕活動にも参加したという証拠写真を持ってきました。「くじら祭」にも参加しておりました。

「生活習慣病」については、皆様方は何回も聞いてご存じとは思いますが、お話しさせていただきます。

「フレイル」は、皆様方もあまり聞いたことはないと思います。今年から「フレイル」については、国も力を入れ、東京都医師会なども発信し始めています。

①生活習慣病

生活習慣病とは、自分の生活のスタイルで起きているだろう余病で、生活習慣を改善すれば多少予防できるだろうと云う病気です。コレステロール(脂質異常症)とか、高血圧症、糖尿病等ですか、病気は沢山ありますので、全ての病気に対して生活習慣が関係して来ます。改善したい五大生活習慣は、運動不足、飲酒・喫煙、ストレス・過労、不規則な生活など



です。以前は成人病と云っていたものが生活習慣病に変わったのは、「成人病」の考え方は、元々年令と共に病気の発生は避けられないので、病気が発生したら出来るだけ早く治療しましょう。という治療の方向からの考え方です。生活習慣病は、生活習慣を変えることによって出来るだけ早く予防対策をする。年令に関係なくお子さんから始まって良いこととなります。

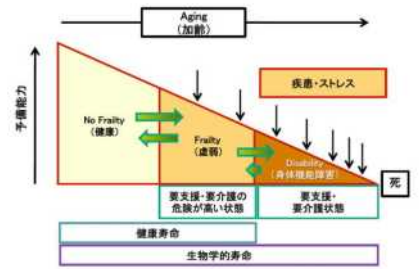
生活習慣は遺伝するか? 体質というのは実際には遺伝すると思います。ただ、体質が持っているからと云って、生活習慣を正せば病気の発生は押さえられる事です。頻度の高い生活習慣病は気づきにくい、コレステロール、高血圧症、糖尿病と、合併症を招き易い色々な病気、脳の疾患、心臓の疾患、腎臓の疾患など大きな病気と合併しやすいと云うことがあります。当然死亡の第一原因は悪性のガンですが、脳の疾患、心臓の疾患などを合わせるとガンに匹敵するくらいの死亡率になります。生活習慣病からおこるであろう病気を考えると、生活習慣をしっかりと考えて頂きたいと思ひます。

②フレイル

これから将来、年令と共に介護のお世話になることが出てくると思ひます。「要介護」に行くまで健康な状態か、自立している状態から「要介護」に行くまでの間を「フレイル」と云ひます。

これは何かと云うことを各自が自覚して、先ほどの予防と同じで、なるべく「要介護」に行かないように自立して行くにはどうしたら良いか、がテーマになっています。

介護保険に「介護1」「介護2」とありますが、寝たきりになるのは病気ではなく、衰えによっておこることが大半です。何で衰えてくるかは自覚する事です。「フレイル現象」とは虚弱という意味で、この言葉は世界中通じる言葉ではなく、日本老年医学会が提唱しているわかりやすく伝えるために使われている言葉です。



「健康寿命」と、ただ生きていくだけの「生物学的寿命」があります。その中に「健康」「虚弱」「身体機能障害」がありますが、「虚弱」の位置を「フレイル=虚弱」状態と云ひます。

ここはまだ健康、まだ戻れる時期で、この時期を大切に「要支援」にならないようにして頂きたいと思ひます。

“寝たきり”にならないようにすることが「フレイル」のテーマです。“寝たきり”は病気で掛かる人よりも、衰えでなる訳ですから、衰えないようにするにはどうしたら良いかを皆様方が個々に考えて頂くしか方法がありません。

基本的には、体力、筋力、判断力、認知力が低下すると「活動性」が落ちてくる。外出しなくなり家に閉じこもりになる。人と接する機会が少なくなり、食事の量が減り、栄養バランスが悪くなり、悪循環している色々な事が起きています。

1. 体重の減少
2. 歩行速度の低下
3. 握力の低下
4. 疲れやすい
5. 身体活動性の低下

以上の5つの中で、3つ以上当てはまれば「フレイル」状態、2つでもどうかな。と云う事です。

コレステロールの数字、糖尿病の数字など年齢別にどう対応するかの動きも出てきました。やたらと下げれば良いか、問題もあるようです。



※謝辞・記念品贈呈

安保 満 会長

左より 相田幹事、大田真也会員
 安保会長

閉会点鐘

安保 満 会長

第2388回 12月22日(木)
 クリスマス夜間例会