

週報 南相馬ロータリークラブ 第2530地区

2017-18年度 37・38回/通算 第485・486回

日時:2018年4月18日(水)12:30~

場所:ウエディングパーク原町フローラ

南相馬市原町区高見町 2-30-6



会長 小澤 積

脳と健康について

市立総合病院 神経内科 科長 小鷹昌明 氏



副幹事 岡田義則

Rotary Program 第485回

開会点鐘/ロータリーソング「我等の生業」/「四つのテスト」唱和
/お客様並びに来訪ロータリアン紹介/会長の時間/昼食/ゲスト卓
話/幹事報告/各委員会報告/出席報告/スマイルボックス報告/閉
会点鐘

会長の時間 「心に残るロータリアンの言葉」

「ロータリークラブの会員を真のロータリアンに改善すること」ロータリーは上辺だけの人間を作るものではなく、人間の体質改善を行うものである。ロータリー内部で体験を積むにつれて、人はロータリアンとなる人がどのような生活を送り、どのような考え方をしてきたかは、ロータリアン達は深い思索に立って多面的にロータリーを追究し、そしてロータリアン以外の人達には見えない事柄を見通さなければならない。そしてロータリアン達の顔には、その心の

成長が刻みこまれるようになり、もはやロータリーはメッキではなくなって、その心そのものの現れとならなければならない。

「ザ・ロータリアン」、各クラブの刊行物、国際ロータリーの定款、ロータリー倫理訓およびロータリー綱領は、真のロータリアンたらんと志す人達は読むべき文献である。

全てのロータリアンよ。ひたむきにロータリーを見つめよう。われわれの心を差別なき友愛心たらしめよう。

ゲスト卓話「脳と健康について」 市立総合病院 神経内科 科長 小鷹 氏



南相馬市で復興支援をつづけて 6 年になります。寝たきりにならない為にはという話をします。年齢が進みますと活動レベルがおちてきます。男性の平均寿命 78.6 才、女性平均寿命 85.6 才です。大事なのは、自分で自活して生きられる健康寿命です。男性は 72 才、女性は 74 才です。介護が必要な 3 つ原因、運動障害 骨折や関節疾患。脳血管疾患 認知症 です。骨折を契機に寝たきりになってしまうことが多いです。年をとりますと

足腰の力、視力が弱くなり、転びやすい状況になります。転倒もさることながら、骨ももろくなります。つまずいて手や肘をついた、くしゃみをした、などのわずかな衝撃で骨折してしまうことがあります。骨がもろくなる原因としては、カルシウム不足、無理なダイエットによる栄養不足、ビタミンD不足。日光に当たらないとビタミンDがつかられなく、ビタミンDが不足すると骨の吸収を悪くします。ステロイドは副作用で骨がもろくなります。骨を丈夫にするには、食事と運動が大事です。食事は魚介類とくに青魚が良いです。豆類・乳製品も良いです。脳卒中はとても広い言い方で、脳の血管が詰まる脳梗塞。脳血栓や脳出血や動脈瘤が破れるくも膜下出血などがあります。脳卒中を疑う、3つのテストがあります。その頭文字を取ってFASTと読んでいます。「FAST」とはF=FACE（顔）、A=ARMS（腕）、S=SPEECH（話し方）、T=TIME（時間）をつなげたものです。顔の片方が下がって見えたり、手のひらを上にして、まっすぐ肩の位置まで両手を上げて目をつむりどちらかの手が下がってきたら疑いがあります。スムーズに話をするができなくなったり、ろれつが回らず、言葉がうまく発音できない場合は、早く病院にきてください。脳梗塞はスピードがとても大事です。脳卒中をどうやって防ぐかと言いますと、脳卒中には危険因子があり修復可能なものと修復不可能なものがあります。修復不可能なものは、避けられない「高齢」「遺伝」などですが、修復可能なものは、自身の努力によって改善されます。生活習慣病が一番の原因です。高血圧症、糖尿病、高脂血症、喫煙、肥満、運動不足など。思い当たる人がいたら気を付けてください。血圧の数値の理想は、135～85です。血圧の上昇には生活習慣が大きく影響しているため、その改善には食事や運動の習慣を見直すことが大切です。塩分やアルコールの取りすぎは気を付けましょう。6年前の統計ですが、認知症患者が462万人います。この数は、静岡県と福岡県の間の人人口です。2025年には、730万人になると推定されます。7年後です。埼玉県の人人口と同じくらいです。大変な数です。認知症の症状として記憶障害、判断力の障害、徘徊、弄便、妄想、幻覚と錯覚、暴言、介護拒否。ケアする人がとても大変です。本人だけの問題ではないのです。認知症とは病気ではなく症状です。ボケやすい人の3つの共通点。生活環境が変わった人。精神状態が不安な人。笑わない人。とかく大事なものは、生活習慣が大切です。一つの病気の予防は色々な病気の予防にもなります。



幹事報告

- ガバナー事務所より「RYLA報告書」が届いています。
- ハイライト米山 Vol. 217 が届いています。 以上



(今週のランチ)

<<<今週のご寄付 2018年4月18日>>>

■ ロータリー財団	計	¥6,000.	累計	¥293,000.
■ 米山奨学会	計	¥6,000.	累計	¥294,500.
■ スマイルBOX 報告	計	¥13,000.	累計	¥492,339.

青木謙二	1,000	小鷹様 貴重な卓話ありがとうございます。
青田真	1,000	杉並 みなさんがんばりましょう。
荒明 健	1,000	オダカ先生ありがとうございました。
大内光一	1,000	
大谷和年	1,000	小鷹先生卓話ありがとうございます。
岡田義則	1,000	小鷹様卓話ありがとうございます。
小澤 積	1,000	小鷹先生卓話ありがとうございます。
佐久間岩男	1,000	
長澤初男	1,000	小鷹昌明様の卓話に感謝して!
野口美佐子	1,000	小鷹先生ありがとうございます。
野地庄蔵	1,000	
宮城住夫	1,000	
森 昭文	1,000	

出席報告 : 会員数 29名 出席数 15名 出席率 52%

資源ごみ回収報告 (3月29日) ¥2,738 (4月) ¥6,658

資源ごみ団体報奨金 ¥10,902 累計 ¥100,150.

4月24日の「ゴルフ同好会コンペ」

雨時々曇りの中プレイを楽しみました。

優勝 酒井善盛 準優勝 長澤初男 三位 大谷和年 ニアピン賞 小澤直子 様

報告:ゴルフ同好会 会長 大谷和年

6 月度プログラム 《 親睦活動月間 》

2日(水)	休 会	大型連休
6日(水) 12:30~13:30	原町フローラ	【通常例会】第43回/通算491回 *誕生祝福 *クラブ協議会後半 各委員長事業報告及び総括
13日(土) 12:30~13:30	原町フローラ	【観桜会】第44回/通算492回 *方針発表 大谷会長エレクト
20日(水) 12:30~13:30	原町フローラ	【地区研修協議会】第45回/通算493回 *クラブ協議会 各委員長 年次計画表
27日(水) 18:30~	原町フローラ	【通常例会】第46回/通算494回 *バッチ交換会

4 月度・夜間例会

日時：2018年4月25日(水) 18:30~

場所：鉄板焼き わいず



ロータリー：
変化をもたらす

Program 第486回

開会点鐘/「四つのテスト」唱和/会長の時間/幹事報告/各
委員会報告/出席報告/閉会点鐘



出席報告 : 会員数 29名 出席数 11名 出席率 38%

Rotary  南相馬ロータリークラブ Since. 2007

会長:小澤 積 / 副幹事:岡田義則 例会日 : 毎水曜日 12:30~13:30

例会場 : フローラ原町 南相馬市原町区高見町2丁目30-6

事務局 : 南相馬市原町区錦町2丁目68-6 TEL 0244-23-1268 FAX 0244-26-5935

HP <http://www.minamisoma-rc.org/> E-mail minamisomarc@white.plala.or.jp