



久喜ロータリークラブ週報

2016-17年度RIテーマ
人類に奉仕するロータリー
“ROTARY SERVING HUMANITY”


2016年 9月8日(木)
2098回例会 No.9



国際ロータリー
会長 ジョンF・ジャーム

第2770地区
ガバナー 浅水 尚伸

例会日：毎週木曜日 12：30～13：30
例会場：三高サロン 久喜市久喜中央 4-9-83
事務局：久喜市久喜中央 1-5-32 ツジヤビル3F
会長 倉持政宏 幹事 天野正幸
会報委員 黒須久雄・正倉勝治・加藤久雄
関勝四郎・鈴木逸郎

点鐘  手に手つないで斉唱 四つのテスト唱和

【会長挨拶】 倉持政宏会長



皆さんこんにちは。金澤ひづる先生におかれましては、お足元の悪い中、またご多忙中にもかかわらず、ご講演を賜りますこと心より御礼申し上げます。

私事ですが、昨年92歳の母が圧迫骨折をして約2ヶ月入院しました。その時、見舞いに行っても話が合わなかったり、夜病院内を歩き回りして何度か病院からお電話をいただきました。退院して1年になりますが、最初のころはやはり話が噛み合いませんでしたが、最近はお金の勘定や私の嫌味を言うようになり、ほぼ元に戻りつつあるようです。昨年の認知症サポーターの講習につづき、今回は、先生に私たち自身は今後どうしたら良いかかなども、ご講演をいただければ幸いです。よろしくお願い致します。

【表彰伝達】

ロータリーリーダーシップ研究会パートI 修了証の授与
中山登司男会員



【お客様紹介】 中山登司男副会長

心療内科医 金澤ひづる様

米山奨学生 代 莉(ダイリ)様 中国 山西省 埼玉大学社会科学修士課程 専攻 国際日本アジア



20 ご挨拶：皆様こんにちは。今日は台風で天気が悪かったのですが、皆さんにお会いできて嬉しいです。今日は認知症についての卓話で、すごく興味深いです。昨年、曾祖母が92歳で亡くなりました。晩年は誰もわからなくなりました。毎日「自分の母に会いたい」、「私を家に帰らせてください」と泣いたり、騒いでいました。家族はすごく困りました。彼女は子供の頃のことしか覚えていませんでした。そんな曾祖母を見て、すごく悲しくなりました。自分も年をとると曾祖母のようになるのかと思いました。今日、先生のお話を聞いて、認知症について勉強できれば嬉しいです。

【卓話】 金澤ひづる様 「認知症は予防できるか」



この度は例会の貴重なお時間を頂き、認知症について・予防について、お話しをさせて頂き有難うございました。現在、軽度認知障害を含む認知症の人は、65歳以上の高齢者の約4人に1人になるといわれています。これを私の住むさいたま市に当てはめてみると、人口123万人に対して高齢者数は27万4672人ですから、6万8668人が軽度認知障害を含む認知症という事になりま

す。これはおおよそ、認知症の人でスーパーアーリーナ2つ分を埋め尽くす人数となります。認知症には、アルツハイマー型認知症、レビー小体型認知症、脳血管性認知症、前頭側頭葉変性症、正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫、うつ状態によるものなどがあります。これらは鑑別診断ができますし、進行を遅らせる治療や、病気によっては認知症の症状を回復できることもあります。どんな病気にも当てはまることですが、正しい知識を持って、早期発見・早期治療につなげるのが重要です。

今回はアルツハイマー型認知症に特化して予防についてお話しさせて頂きましたが、自分では予防できない項目として、加齢、女性(男性に比べて1.4倍の発症率)、遺伝素因をあげました。しかし、遺伝素因といっても家族性アルツハイマー病は全アルツハイマー病のうちほんの数%(5%未満といわれている)です。自分で予防できる項目として、生活習慣病といわれる高血圧・高脂血症・糖尿病(2型)、頭部外傷、喫煙、ストレス、があります。中でも中年期(45~64歳)高血圧・糖尿病の厳格なコントロールが重要です。日常生活の中で心がけたいことは、精神的にも出来るだけストレスを抱えず、高カロリーな食生活を控えて、日頃から出

来るだけ運動をする。しかし特別なものではなく、日常生活の中で出来ること、極力車は使わず、電車・バス・自転車などを使うことを心がけて、歩ける距離はなるべく歩く。そして、鍵のかかった部屋に1人で閉じこもらないで、夫婦や友人・家族と一緒に時間を過ごし(デイケアでも構いません)、楽しみや娯楽、それを通して社会との「つながり」を持つことが重要です。最後になりましたが、今回のお話しの中で簡単な認知症の検査を会場で施行させて頂きました。久喜ロータリークラブの皆さんの成績がとても良かったことを締めくくりにさせて頂きたいと思います。有難うございました。



[委員会報告]

＊財団・ポリオ委員長 伴 光治委員長 ポリオ撲滅募金についてお願い



ポリオ撲滅ワンコイン募金のボックスを受付におきましたので会員の皆様のご協力をよろしくお願い致します。

[幹事報告] 天野正幸 幹事



＊帰国学生報告会のご案内：10月2日(日)14:00~19:00

さいたま市 別所沼会館大会議室

＊第7グループ親睦ゴルフ大会のご案内：10月13日(木)参加申し込み9月23日まで
猿島カントリークラブ 参加費1人5,000円 クラブ負担金2万円 会長賞1万円

＊次回例会のご案内 9月15日(木)→通常例会 三高サロン
卓話「超高齢化社会における医療介護について」高木学 会員

[スマイル報告] 新井 博 SAA



☆姪がお世話になります。よろしくお願ひします：金澤利幸
☆金澤ひづる先生本日はありがとうございます：倉持政宏・伴光治
☆いつもお世話になります。なかなか出席できずすみません：富田英則
(敬称略・順不同)

[出席報告] 出席委員会 飯島誉夫委員長



本日の合計	¥12,000
累計	¥262,000

	定員	免除	出席	M U	欠席	出席率
本日出欠	50	12	24	5	9	76.32%



点鐘

[久喜北陽高校北陽祭参加報告] 松永元彦青少年委員長

9月4日 北陽高校の北陽祭に、夢川、進藤、中山、松永の4名参加しました。インターアクトクラブ会員の募集、ロータリークラブについての説明などをし、北陽祭の見学をさせて頂きました。

