

2018~2019年度

 ROTARY INTERNATIONAL
 第2770地区 大宮東ロータリークラブ 週報
 『実り豊かな奉仕を目指して』
 インスピレーションになるよ

RIテーマ BE THE INSPIRATION	例会日 毎週水曜日 時間 12:30~13:30 例会場 武蔵野銀行 東大宮支店 創立 1978年10月28日	事務局 さいたま市見沼区東大宮 5-50-9・B-2 TEL 048-685-0145 FAX 048-687-3495 Eメール: omiya.e.rc@nifty.com http://www.omiyaeast-rc.jp/	会長 黒須英男 幹事 金子浩万 クラブ強化 常任委員長 志村 広 公共イメージ 向上委員長 河本 博
--------------------------------	------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------

疾病予防と治療月間

点鐘 黒須 英男会長 ソング それでこそロータリー
 ビジター&ゲスト

- ◆中山涉様(さいたま市見沼区役所 健康福祉部 高齢介護課 課長補佐兼介護保険係)
- ◆佐藤健一様(青森ロータリークラブ 会長エレクト)

会長挨拶 黒須 英男 会長

皆さんこんにちは、師走になり何かとせわしい時期になりました。今年も暖冬だと気象庁の予報がありましたが、今週になり寒波が日本列島を襲い真冬の気候になりました。北海道、北陸地方においては沢山の雪が降り、1m以上の積雪を記録した所も在るそうです。そんな中、青森ロータリークラブ 会長エレクト 佐藤健一様メーキャップにお出でいただき、会員一同歓迎いたします。後程ご挨拶よろしくお願いたします。まだまだ寒い日が続きます。皆様には風邪などひかないよう十分気付けていただきたいと思います。今月のテーマは疾病予防と治療月間です。長嶋健康推進委員長には例会前に血圧測定・尿検査等していただき誠にありがとうございました。日本は世界一の長寿国です。女性86.8才(1位)、男性80.5才(6位)男女の平均寿命は83.7才(1位)ですが、健康寿命は本当に世界一でしょうか。そこで、さいたま市見沼区役所 健康福祉部 高齢介護課 課長補佐 中山 涉様に健康寿命を延ばすには、どの様なことをすればいいのかご指導いただきたく卓話をお願い致しました。本日はよろしくお願致します。最後に、皆様と共に元気でロータリーライフを楽しんでいきたいと思っています。以上で会長挨拶を終わらせていただきます。有難う御座いました。

幹事報告 小林 聡 会員

1. 大宮東ローターアクトクラブ12月第1例会が12月16日(日)11時よりこまどり幼稚園にて開催されます。児童養護施設カルテットとの交流会となります。参加される皆様よろしくお願致します。
2. 12月19日(水)17:30受付、ラフレさいたま5階桃の間にてクリスマス例会・年次総会を開催いたします。皆様のご出席をよろしくお願致します。
3. 本日例会終了後、クリスマス例会についての家庭集を開きますので関係委員の方はよろしくお願致します。

お客様ご挨拶 佐藤健一様

皆様こんにちは。青森ロータリークラブから参りました。ケーブルテレビの会社をやっております。今回、東京で会合がございまして、最近、話題になっております小江戸川越を訪ねたいと思いい、本日行ってまいりました。そして大宮の周辺で本日が例会日のこちらのクラブにお伺いいたしました。どうぞよろしくお願致します。

表彰



2017~2018年度
 財団年次寄付額優秀クラブ賞
 第5位
 財団ベネファクター寄付額優秀
 クラブ賞第2位
 100%ロータリー財団寄付
 クラブバナー
 財団の友クラブバナー
 鈴木直前会長に授与されました。
 おめでとうございます。

委員会報告

健康推進委員会 長嶋成憲委員長

本日の血圧測定、尿検査の結果は前回より良くなっています。血糖値が高かった方も下がっていました。冬場は寒いので血圧が高くなりやすいです。今後も健康に気を付けていきましょう。

出席報告 山田博司委員長

月日	総員	出席	猶予	欠席	MU	%
12/12	42	23	7	19	0	57.50
前回	42	24	7	10	8	82.05

スマイルBOX報告 田中秋弘委員長

◎中山様ようよそいらっしゃいました。卓話よろしくお願致します。
 ◎佐藤様ようこそいらっしゃいました。遠いところご来訪頂きありがとうございます。
 ◎茂田会員、ゴルフ優勝そしてホールインワンおめでとうございます。
 *茂田雅良会員・長嶋成憲会員・高橋光男会員
 *黒須英男会長・瀬田雄一SAA・橋基之会員
 *大石秀成会員・大西清和会員・河本博会員・小林聡会員・小峰敦右会員・志村広副会長・清水伸洋会員・鈴木八郎会員・高田照久会員・千代邦夫会員・堀江誠一会員・堀口勝三会員・三枝和男会員・山田博司会員・山田雅明会員・山田康博会員・横田勝美会員・渡部正司会長エレクト
 ご協力ありがとうございました。
 24件39,000円合計587,086円

健康診断



本日、例会前に血圧測定と尿検査を実施いたしました。

卓話 中山涉様



『健康長寿のためのフレイル予防』
 皆様こんにちは。現在さいたま市の人口は約130万人、見沼区は約16万2千人です。そのうち約25%以上の約4万4千人が65歳以上です。健康寿命とは介護を受けずに自立した生活を送れることです。平均寿命と比べると約10年ほど短いです。フレイルとは病名ではなく、筋力や心身の活力が低下し、健康障害を起こしやすい状態を表す言葉です。フレイルは「身体的問題」「精神的・心理的問題」「社会的問題」など様々な要因が重なって引き起こされます。筋力や心身の活力が低下すると「疲れやすくなるので、なるべく外出しない」「用事がなければだれにも会わない」など日常生活習慣に大きく影響を与えます。要介護状態を招く負のサイクルは食事の摂取量が減り体重が減少すると筋肉量が落ちます。筋肉量が落ちると筋力や基礎代謝が低下し、疲れやすい身体になります。疲れやすいため外出が控えめになるなど日常の活動量が減少します。活動量の減少は消費エネルギーを低下させるため食欲の減退を招きます。フレイルは健康と要介護の狭間にある状態で、多くの高齢者はフレイルの時期を経て要介護状態に至ります。最近ではフレイルや予備軍だった人でも運動や食事などの生活習慣を改善することで進行を食い止め、健康な状態に回復できることがわかってきました。心身の衰えを感じたら決して放置することなく、できる事から改善に取り組みましょう。出来るだけ自立し、いつまでもいきいきと自分らしく過ごしていけるよう、日常生活の中に介護予防を取り入れ健康づくりを実践していきましょう。高齢期は些細なことがきっかけで体調を崩すことがあります。いつまでも健康に自分らしく過ごすためには元気なうちから予防することが大切です。家に閉じこもってばかりいると筋力や意欲が低下し、寝たきりや認知症などを引きやすくなります。頭と体を積極的に動かし元気な心身を作りましょう。フレイルを予防するために栄養改善は主食・主菜・副菜を揃えて1日3食、さまざまな食品群をバランスよく摂取しましょう。タンパク質が不足しないようにしましょう。脱水症状にならないように水分を十分にとりましょう。口腔機能を向上させましょう。歯磨き、入れ歯を清潔に、よく噛んで食べる、おしゃべりや歌を歌いましょう。定期的な歯科検診を受けましょう。口腔機能が低下すると唾液の減少が起こり細菌が繁殖し、気道感染や誤嚥性肺炎を起こす原因になります。口の運動で筋力向上、舌の運動で動きを向上させましょう。筋トレでフレイルを予防・改善しましょう。閉じこもりを防止するために外に出かける習慣をつけましょう。認知症を予防しましょう。そのためには外に出かけ人と交流する。趣味などの楽しみをつくり、積極的に活動する。バランスのよい食生活を心がける。ウォーキングなどの有酸素運動をする。自分のことは自分で行うようにする。考えをまとめて表現する習慣をつける。良く笑い脳を刺激するようにしましょう。高齢期のうつ病に注意しましょう。うつ病は適切な治療を受ければ回復します。さいたま市では介護予防の教室を開いていますので参考にさせていただき。本日は有難うございました。