



ロータリー:
変化をもたらす

草加松原ロータリークラブ

2017-18年度 国際ロータリーテーマ

ロータリー；変化をもたらす



会長 富永 悟



幹事 飯山 英彦

12月12日の例会記録

◆ お客様

メガロス草加 副支配人 跡部様
フィットネスチーフマネージャー 大和様
2010-11 青少年交換留学生 パオラさん、ご家族
篠宮時会員令夫人 明子様

◆ 会長あいさつ 富永 悟会長

皆さんこんばんは、12月に入りまして年の瀬も迫ってくる、来週はクリスマス例会も控えているということで公私ともにおいそがしい所、会員に皆様には例会にお越しいただきまして誠にありがとうございます。第9グループのほうでは IM のお話が進んでおります。昨日も佐々木ガバナー補佐と二階堂補佐幹事と話を煮詰めて参りました。これから IM に向けてホストクラブになります。3月17日(土)アコスホールで開催されます。佐々木ガバナー補佐輩出クラブとして全員参加という形で佐々木ガバナー補佐を盛り立てていきたいと思っておりますので、逐一報告をしていきますので皆様ご協力を宜しくお願い致します。

そして先ほども話しましたが来週はクリスマス例会があります。年明けには新年例会とイベントが続きます。最近、ガバナー公式訪問例会も終り、皆さんも少し気が緩んできたのか出席率が思わしくありません。いそがしい年末ではございますが、皆さんで声を掛け合って例会に出席をしていただき、楽しい例会にしていきたいと持っておりますのでこちらもよろしくお願い致します。

第271回 例会 1月9日 草加市文化会館

例会のプログラム

開会点鐘	幹事報告
君が代斉唱	入会式
ロータリーソング	委員会報告
ロータリーの目的唱和	SAA報告
四つのテスト	出席報告
お客様紹介	閉会点鐘
会長挨拶	

～◆◇ 懇親会 ◇◆～

そして社会奉仕系の事業は殆ど終わっておりますので後半に入りましたら、会員増強に力を注いでいきたいと思えます。是非この人なら推薦できるという方がいらっしゃいましたら、増強委員長に申し出ていただければ、増強委員長と共に挨拶に伺いたいと思えますので何卒こちらもご協力いただきたいと思います。お願いばかりになってしまいましたが、本日は先ほどご紹介いたしました。メガロス草加さんから我々にというか私に合っているお話をしていただけるということでこれからの人生を楽しく過ごしていくためにどのように健康維持をしていくか、我々のためになる卓話をこのあと聞けますので楽しみにしていただきたいと思います。本日も宜しくお願い致します。

幹事報告

飯山英彦幹事

- * クリスマス例会について
12月19日(火)、浅草ビューホテルで行います。ご参加の皆さんは、草加駅に5時集合です。よろしくお願い致します。
- * 12月23日(土)光輪の家餅つき大会
参加いただける方は8時30分集合にお集まり下さい。
- * 記念植樹について
12月26日(火)2時から左岸広場で植樹いたします。参加していただける方は宜しくお願い致します。
- * 新年は1月9日が新年例会になります。

国際ロータリー第2770地区第9グループ

草加松原ロータリークラブ

会長：富永 悟
幹事：飯山 英彦

例会日：毎週火曜日 19:00～20:00
例会場：草加市文化会館
事務局：草加市青柳 8-56-21
TEL/FAX 048-967-5315
PC: sokamatsubara@abelia.ocn.ne.jp



より健康でそして美しく人生を送るための秘訣

メガロス草加 副支配人 跡部様

みなさんこんばんは、只今ご紹介いただきましたメガロスの跡部と申します。宜しくお願い致します。皆さんご存知の方もいらっしゃると思いますが、メガロス草加に関しましては草加駅徒歩2分の所にございます。フィットネスクラブはもちろん、スイミングスクール、テニス・ホットヨガ、その他スクールと行っており、総合フィットネススクールとなっております。企業理念としまして、顧客満足を感じと喜びに変えるという所を念頭に日々皆様の健康に寄り添いながら接客運営をしております。この後にフィットネスが誇るアイドルインストラクターが話します。少しでも興味をお持ちいただければと思いますので宜しくお願い致します。

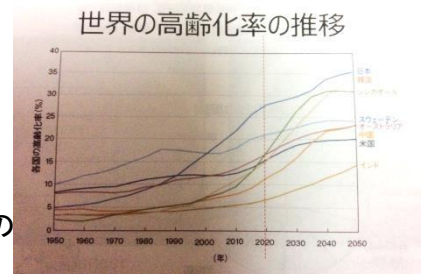
野村不動産ライフ&スポーツ株式会社 大和 美菜様

只今ご紹介いただきました事象アイドル大和と申します。宜しくお願い致します。本日貴重なお時間をいただきましてありがとうございます。私たちが普段させていただいている事で皆さんにお伝えできることがあればと思ひましてお時間を頂戴いたしました。皆さんのお手元に資料を配布させていただきました。

先ほど会長も膝がという話をされていましたが、行きたいところに行けない、したいことができないという状態になってしまつては人生勿体ないものがあるのではないかと思いますので、そうならないように今から予防できることや改善できることをお伝えさせていただきます。

世界の高齢化率の推移

2050年で日本がナンバー1になっていますが、これは各国65歳以上の人口の比率をパーセンテージで表したものです。どこの国と比べてもわかることは日本がダントツ1位、後はどの国も右肩上がりで高齢化の率が上がってきている。高齢化が進んでくるとなつた時に少子化にもなつてしまうことが同時に皆様にもわかると思います。そうした時に誰かに支えてもらつて行く生活はおそらく今後難しくなつてきてしまうのではないかと予想されます。ですから自分のことは自分ですするという老後にしていく必要があるのではないかとということを自覚していただければと思います。



介護予防の重要性

1. 健康寿命について

介護予防の取り組みによって、この健康寿命を延ばし、いきいきと健康に生活できることを目指します！

平均寿命と健康寿命の差

健康寿命 日常の生活に制限のない期間をさしています

男性	平均寿命	79.55歳	健康寿命	70.42歳	差	9.13年
----	------	--------	------	--------	---	-------

女性	平均寿命	86.30歳	健康寿命	73.62歳	差	12.68年
----	------	--------	------	--------	---	--------

2. 介護予防とは

健康寿命を延ばすためには、介護予防の意識を持ち、日常生活での心がけの積み重ねが大切です。介護予防では、運動・栄養・口臭ケア・認知症予防など、包括的に取り組みを行い、皆様が健康で生き生きと生活できることを目指します！

65歳以上の要介護の原因

脳血管疾患	23.9%	心臓病	4.3%	その他	20.5%		
衰弱	17.2%	骨折・転倒	11.2%	関節疾患	10.5%	認知症	11.2%

年齢別の介護要因

脳卒中が主な原因に占めています。メタボリックシンドロームになってしまう率が高くなってしまうのが脳卒中などの原因ですと言われています。

今回ピックアップしてお話したいのが、「衰弱」これは高齢期のサルコペニア対策が重要という部分になります「サルコペニア」聞いたことありますか？「サルコペニア」とは

加齢に伴う筋力の減少、老化に伴う筋肉量の減少といったものを指します。

立ち上がったたり、歩行が段々おっくうになってしまう事、これを放置すると、歩くことが困難になってしまいます。

立ち上がる時に、手をついて「よいしょ」と立ちなくなつたり、などの症状が出てくると、「サルコペニア」の減少が少し進んでいる可能性があります。恐ろしいと感じていただきたいのは、つまずいてしまう現象は不注意なのではと言われて注意不足かと思うのですがそれだけではなく筋力の低下も原因の一つにあるということも知っていただければと思います。

色の濃い部分が筋肉になります。このような現象になるということを知っていただきたいと思います。



指輪っかテスト

ふくらはぎの一番太い所を親指と人差し指で円を作ってください
指どうしがくっつくかどうか、どれくらいの距離があるかをチェック
囲めた方、囲めなかった方、隙間ができた方、注意したいのは、隙間
ができてしまった方はサルコペニアに近づいている可能性があります
これだけでは判断はできませんが、もしかしたら危ないかもしれない
と思っていただければと思います。

どうしたら打破できるのか、今後そうならないためには、ここでは
スポーツクラブと書かせていただきましたが、倶楽部に限定するわけ
ではありません。筋力はどなたでもご年齢に関係なく増えるということを知っていただければと思います。

レジスタンスとウォーキング

レジスタンスとは重さをかけて運動することです。マシンを使ったり、使わなくてもご自身の体重でトレーニング
ウォーキングとレジスタンス両方をするると筋力をアップする近道です。

認知症危険度テック その1

- ・最近2・3カ月の出来事を忘れる
- ・人と囲碁やトランプをするより一人でパズルの方が好き
- ・本屋ではいつも同じコーナーにしか行かない
- ・いつもお腹いっぱい食べないと満足しない
- ・どちらかと言うと魚より肉が好き
- ・赤ワインよりウイスキー、ビール、日本酒、焼酎が好き
- ・酒は一人で飲むに限る
- ・人の好き嫌いがはっきりしている
- ・30分以上歩くのは無理だ
- ・医者に軽い脳梗塞があると言われたことがある

3つ以上当てはまるものがある場合は危険度があると思っていただければと思います。これがすべてではありがた
テックの1つと持っていただければと思います。

ロコモティブシンドローム

1. ロコモとは？

運動器の障がいのために移動機能の低下をきたした状態を「ロコモティブシンドローム」と言います。筋肉・骨・関
節・軟骨・椎間板と言った運動器のいずれか、もしくは複数のに障害が起き、歩行や日常生活に何らかの障害をき
たし、進行すると介護が必要になる可能性が高くなります。

2. 運動器が低下すると・・・

- ・筋力の低下、バランス能力の低下 → 歩くことが困難になる、転倒しやすくなる、うつ.閉じこもり

認知症予防

1. 認知症とは・・・

誰もがかかる可能性のある脳の病気です。65歳以上から発症する率が上がり、85歳以上では4人に1人が発
症すると言われています。

認知症が発症する前の段階から運動や栄養、日常瀬うかつでの取り組みによって、認知機能低下を予防する可
能性が高いと言われています。

2. 認知症と物忘れの違い

- | | | | |
|-------------|---|---------------|------------|
| 加齢による物忘れの場合 | → | 体験したことの一部を忘れる | もの忘れの自覚がある |
| 認知症の場合 | → | 体験したこと自体を忘れる | もの忘れの自覚がない |

3. 認知症に移行する前に低下しやすい認知機能

- ・エピソード記憶、体験したことを覚えておいて後から思い出す機能
→ 家計簿を付ける時にレシートを見ないで思い出してみる
- ・注意分割機能、複数のことに注意を振り分ける機能 → お料理をする前に2品同時に作る
- ・計画力(思考力)、計画を立て行動を管理する機能 → 効率の良い買い物の順序を考える 旅行の計画など

4. 認知症予防が期待できる生活習慣

- | | | |
|---------------|------------|-------------|
| 知的行動 | 運動 | 社会交流 |
| ・文章を読む(新聞・本) | ・運動を習慣に行う | ・地域の運動教室に参加 |
| ・囲碁、将棋、トランプなど | (目安 週3回以上) | ・お友達に会いに行く |
| ・楽器の演奏 | | |

貯金も必要ですがこれからは貯筋も大事です。
いつまでも、健康で美しく人生を謳歌しましょう。



2010-11青少年交換留学生 パオラ サンチェスさん

みなさん、こんばんは、私は2010-11年交換留学生でした。
越谷北高校の学生でした。もう7年も経ちましたね！
留学の生活は特別な経験でした。何回も日本に来ていますがいつも日本に
帰りたいと思います。そして何かあったら日本に住みたいと思います。
日本が大好きです。お母さんと、お兄ちゃんは、自分の名前を書きました。
お母さんの名前は「ローサ」スペイン語で「バラ」のこと、
「薔薇」の漢字にしました。お兄ちゃんは「ビクトル」ひらがなで
書きました。今回もありがとうございます。



ホールハリスフェロー・米山功労賞受賞おめでとうございます



篠宮時雄会員 米山功労賞 4回
ポールハリスフェロー 3回
大塚嘉一会員 米山功労賞 2回
二階堂祐司会員 米山功労賞 1回

クリスマス例会について

鈴木秀世親睦委員長

先ほど幹事から報告がありました
12月19日に浅草ビューホテルクリスマス
例会を行います。ご家族の皆様をお
誘いいただき多くのご参加をお願い致し
ます。宜しくお願い致します。

12月12日 ニコニコBOX

金額	16,000円	累計	416,000円
12月12日 出席報告			
会員総数	40	出席	16
出席免除	6	MU	1
出席適用	34	出席率	50.00

今後のプログラム

1/16 誕生祝、フィリピン報告 レセプション
1/23 卓話 草加パートナーズ レセプション
院長 原 高志様
1/30 卓話 小笠原薫子会員 レセプション

米山感謝のつどい

12月23日(土)ラフレさいたまにて行われました。



記念植樹会

12月26日(火)左岸広場に記念植樹をしました。



クリスマス例会

第269回例会 12月19日 浅草ビューホテル



光輪の家餅つき大会

