



2010～11 年度
国際ロータリー会長

レイ・クリンギンスミス

Weekly Report Niigata



2010～11 年度
新潟ロータリー会長

樋熊 紀雄

新潟 RC 2 月第1例会 (2011.2.1) No.2882

(1) 「君が代」斉唱

ロータリーソング「奉仕の理想」斉唱

(2) 樋熊 紀雄会長挨拶

「脳の健康」

1月25日は、新年家族親睦会が、鍋茶屋で執り行われました。会員、会員OB、元会員の奥様、会員のご家族など総勢69名、これまでにないご参加をいただき盛会のうちに、「手にてつないで」を斉唱し終わりました。ご準備いただきました親睦委員の皆様大変ありがとうございました。

さて、1月27日は、私の施設が所属します新潟県介護老人保健施設協会学術集会在新潟ユニゾンプラザで開催されました。その市民公開セミナーで、東京医科大学岩本俊彦先生による「長寿社会における脳の健康」—ここまで分かってきた生活習慣と認知症—というご講演がございましたので、皆様にご報告いたします。

認知および知的機能は、人並みの自立した生活を送る上で欠かせない機能であり、それは生活習慣に大きく影響され、人生、特に成長過程で培われますので幼少時より知育、徳育、情育、食育、体育が大切であります。

認知症は、日頃できていたものが出来なくなる、失敗して生活できなくなる、日常生活に手助けが必要となるといった物忘れがおきた状態と言えます。それは、単なる物忘れ、ボケ(呆け)や健忘とは違ったものです。

具体的には・身近なものの名前が出てこなくなった、・大事な物の置忘れが目立つなどの記憶、・月日を良く間違える、・約束を忘れる、・身だしなみがだらしなくなる、・おしゃれをするのがおっくうになった、・蛇口やガス栓の閉め忘れなどの知的機能、・薬を飲み忘れることが多くなった、・計算の間違えが多くなったなどの日常生活、・怒りっぽくなったと感情面、・関心、自発性、根気がなくなったなど意欲の低下です。

原因は、脳の認知、知的機能の低下によるもので、アルツハイマー病、血管性認知症、レビー小体、正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫、甲状腺機能低下症などが挙げられます。

中年期血管性危険因子の縦断的検討から、高血圧はアルツハイマー病を2倍ほど多く発症するそれは、中・更年期の高血圧が老年期の発症に強く関連している。

糖尿病は、アルツハイマー病を2～4倍多く発症し特にインスリン治療群に多いこと、脂質異常症は、中年期の高コレステロール血症で3倍、特にアポリポ蛋白E4はアルツハイマー病の危険因子となる。更に喫煙習慣、偏食(野菜不足)、活

動(レジャー)不足はアルツハイマー病の発症を高めるようです。

主な活動とアルツハイマー病の発症リスクは、マージャン、オセロ、楽器演奏、読書は発症を抑え、ダンス、水泳、家事も良い影響があるようです。逆に執筆、討論会参加、散歩、自転車はリスクを高めるとの事です。

認知症の予防として、①よく遊ぶこと、ボーットしていない、常に頭を使う、常に体を使う、若い時から遊び心を養い、年を取ってからでも趣味を持つこと。②生活習慣として、食事は、減塩食、カロリーは控えめに、バランスのとれた食事を取り、禁煙、運動をする。③脳の活性化のための食事として、魚、野菜、海草、納豆、お茶、酢、キムチが良いとされていますが程ほどにそして身の回りのことは自分でする、④リスク因子のチェックとして、高血圧、糖尿病、脂質異常症、心房細動、神経症状のエピソードに注意、です。

今からでも生活習慣を見直して脳が健康で長生きできましよう務めたいものです。

(3) 米山奨学生挨拶、奨学金伝達 李 薇(リ・ビ)さん

(4) 新会員の紹介(前川 馨君紹介)

新日本製鉄(株)
新潟支店長 宮木 勢

ニコニコボックス委員

新日鉄新潟支店 宮木勢(いさお)と申します。よろしくお願いたします。昨年1月に千葉県君津製鉄所から異動して参りましたが、その折に木更津東ロータリークラブに約4年間在籍していました。新潟赴任後もロータリー活動を継続すべくクラブを探していたところ、敦井様、前川様のご紹介で伝統ある当クラブへ入会することができました。簡単に自己紹介させていただきますと、出身は大分県竹田市。大学を東京で過ごした後新日鉄に入社し、東京、室蘭、千葉で勤務。当地は初めての勤務であります。鉄鋼関係者のロータリークラブ入会は

珍しいと聞いていますので、恥じないよう活動して参りたいと思っています。家族は、環境に恵まれた新潟を体験させるために、今年4月にこちらへ引っ越すことに致しました。趣味はゴルフ、スキー、釣りなどアウトドアが大好きです。あいにく野球の経験はほとんどありませんが、前橋ロータリークラブとの対抗戦は、アキレス腱を切らない程度に参加したいと思います。ロータリークラブでは、軽い障害のある私の息子が多くのボランティアの方々を支えられてきたことから、そのお返しとしての社会奉仕活動に積極的に参加したいと思います。

末長いお付き合いをお願いして、入会のご挨拶とさせていただきます。

(5) 委員会報告

・金親 顯男 RA 委員長 3月6日 午前10時より 三条市ハミングプラザ VIP に於いて第41回 RA 地区大会が開催されます。登録ご希望の方は事務局へお願いします。

(6) 幹事報告(石川 治彦幹事)

例会終了後、新会員オリエンテーションを4階雪樁で、地域奉仕委員会を杉の間で開催致します。

頸北ロータリークラブ創立30周年記念式典が4月24日に開催されます。詳細、登録希望の方は事務局へお問い合わせ下さい。

2010年版手続き要覧が出来ました。ご希望者は事務局へお申込み下さい。1冊8ドルです。

(7) 会員スピーチ「世界理解月間に因む話」

青少年交換委員長 塚田 正幸君