



国際ロータリー第2800地区 1959年6月9日創立

鶴岡ロータリークラブ

例会場 東京第一ホテル鶴岡 (鶴岡市錦町 2-10) 例会日 毎週火曜日 (12:30~13:30)

平成26年4月1日(火) 第2668回 例会 (本年度第32回)
平成26年4月12日(火) 第2669回 例会 (本年度第33回)

4月22日(火)	IM・6RC合同例会に振替
4月26日(土)	IM・6RC合同例会
4月29日(火)	昭和の日で休会
5月6日(火)	振替休日のため休会

Eメール◎tsuruoka08@rid2800.jp ホームページ◎http://www.tsuruokarc.org/

鶴岡ロータリークラブ
ホームページ



会長挨拶

嶺岸 禮三 君

今日は4月1日、今日から平成26年度がスタートしました。新入学を迎える、あるいは新社会人になるお子さんやお孫さんがおられるご家庭もあると思います。私の娘も今日東京で入社式に出ているはずです。入社式後、埼玉に移動して研修だと言っていました。頼りない娘ですが、しっかり仕事をしてほしいと思っています。また、今日から消費税が8%に上がります。地方では賃金が上がらない中での増税であり、円安から諸物価高騰圧力もあって、一段と財布の紐がきつくなるのではないかとと思っています。

さて、本日第11回理事会があり、活動計画書・報告書提出について原稿締切を5月20日(火)とさせていただきます。今年度と次年度の各理事、委員長の方々よりしくお願いいたします。

幹事報告

小林 健郎 君

ガバナー事務所

○RYLA参加申し込みのご案内

日時:6月7日(土)~8日(日)一泊二日

登録開始:7日 10:00 閉会:8日 15:00

場所:月山ボレポレファーム

参加対象:地域のリーダーとなるべき19~30歳位まで
(50名で締切)

参加負担:登録料5,000円/1名 ロータリアンも

参加締切:4月25日(金)16時まで

超高齢社会とロコモティブシンドローム

上野 欣一 君



皆さんに、ロコモを知ってもらい、将来できるだけ寝たきりじゃない生涯をおくって頂きたいと思いましたので、短時間ですがお話しさせていただきます。

ロコモティブシンドロームは日本語に訳すと「運動器症候群」になります。

超高齢化社会と ロコモティブシンドローム(要旨)

- ①超高齢化社会となった日本では、間近に国民の四人に一人が高齢者となり、その後も増加の一途を辿る。
- ②高齢者は亡くなる前に、平均10年から13年もの介護期間があり、本人の苦痛のみならず家族や社会の大きな負担となっている。
- ③介護の原因は、メタボなど生活習慣病が大きな原因となる脳卒中や心臓病、運動不足や加齢現象からくるロコモティブシンドローム、骨折、関節疾患及び認知症が主たるものである。
- ④介護期間を短くして、健康寿命を伸ばすためには、運動習慣と健康的な食事を心がけることである。

戦後、医療や制度の発達で、日本人の平均寿命が伸びています。最近では女性が86歳、男性が79歳くらいです。人間必ず生まれれば死がくる訳ですが、事故等で突然亡くなる方以外、ほとんどの人は介護期間があって、閉じこもりや寝たきりなど介護が必要な期間が、だいたい平均して10~13年といわれています。男性が10年、女性が13年で女性の方が長生きされますが、介護期間も長い。それが大きな問題です。

自分でちゃんと生活できる健康寿命が、男性が70歳、女性が73~74歳くらいと言われております。

日本は今、65歳以上の方の割合が24%以上ありますので、超高齢社会です。鶴岡は30%を越えたそうです。日本はわずか24年で「超高齢社会」になりました。他の国よりもとても早いペースです。

2055年頃には、高齢化率が40%を越えると言われております。日本は生まれて来る子どもが少ないので、少子超高齢社会になると予想されています。私達も歳をとれば、当然いろんなことが起きてきます。

ロコモティブシンドロームは、「歳とったからしょうがない」と言ってしまう以上いいことがないが、ロコモティブシンドロームがあるという事を認識すれば、それが皆さんの意識を高めて、介護期間を短くするのに貢献するんじゃないか…ということです。

【ロコモティブシンドローム】

運動器の機能不全により要介護状態、および要介護リスクが高まった状態

それから、高齢期の病気で、男性と女性と一緒に考えないほうがいいようです。男女で病気の傾向に違いがあります。男性はタバコなどによる血管の老化の傾向があり、女性は運動不足からの運動器系の老化から、介護になる傾向があるそうです。

高齢期の“病気の性差”と健康維持戦略

男性: 血管の老化(動脈硬化)を抑制
脳出血や脳梗塞、心筋梗塞は致命的
運動、食事、禁煙、薬、定期検診
女性: 筋骨格系(運動器系)の老化を抑制
寝たきりの車いす移動など介護期間が長い
運動、食事、薬、定期検診

やはり、運動と食事が非常に大切です。大切なのは、栄養を考えた食事をとることです。
そして、動かなければ、間違いなく動けなくなります。運動と食事でロコモを予防して、皆さん、健康長寿を目指しましょう。



スパイバー社の関山社長による講演



RAC地区年次総会 4/12

委員会報告

◆出席委員会 (4/1)

◎メイクされた方

阿部純次・樋渡美智子・小林健郎・丸山隆志
嶺岸禮三・佐藤詩郎・武田啓之・富樫松夫

■4/1

出席報告	会員数	37名
	出席	25名
	出席率	73.34%
	前々回 確定出席率	74.85%

■4/12

出席報告	会員数	37名
	出席	18名
	出席率	52.94%
	前々回 確定出席率	82.86%

■RI会長 ロンD・バートン
■地区ガバナー 新聞 彌一郎
■会長/嶺岸禮三 ■副会長/越智茂昭 ■幹事/小林健郎
■会長エレクト/丸山隆志 ■会報委員会/嶺岸禮三・
本間 厚・石田 雄・丸山隆志

俣野秀樹・佐藤友行・上野欣一・阿蘇司朗
藤川享胤・石田 雄・伊藤 博・加藤 賢
加藤一弘・木村 節

◎ビジター

仲川昌夫君(東京東江戸川RC)

◎ゲスト

ザック・シモンズ・ターナー君

◆出席委員会 (4/12)

◎メイクされた方

小林健郎・丸山隆志・嶺岸禮三・越智茂昭
武田啓之・菅原成規・富樫松夫・藤川享胤
加藤 亨・木村 節・迎田 健・佐藤友行
吉野隆一

スマイル ☺

上野欣一君 「ロコモ」のお話を聴いていただき、ありがとうございました。私事ですが、四男が薬剤師国家試験に合格しました。スネカジリがいなくなりました。
加藤 亨君 先月末に次男の部活で最後になる遠征と思い青森に行って、転んで青森の人に助けられました。

佐藤孝子君 ザック君、福島スプリングキャンプご苦労様でした。上野先生スピーチありがとうございました。

菅原成規君 うどん打ち例会、お疲れ様でした。先週、子ども空手の全国大会、静岡へ応援に行ってきた。富士山がすばらしかったです。

真島吉也君 ①上野先生、ロコモのお話興味深ききました。②先週、ザックくん、宮田さんと小林幹事さんのお宅で、お茶をいただいてまいりました。日本文化の深さにあらためて感銘を受けました。

嶺岸禮三君 上野先生スピーチありがとうございました。阿部人事さんが言ってましたが長野県で非常に元気な村があって、ぴんぴん交流なんだそうです。それを目指したいです。金さんが博士号をとりましたのでご報告します。

佐藤友行君 3/19に鶴岡商工会議所の新しい建物の起工式がありまして、私共の会社も工事に携わることになりました。来年の春目指して、頑張ります。期待して下さい。

仲川昌夫君 45周年の雑誌がわたったようですが、多くの方に来て頂いてありがとうございました。5/11に東京江戸川RCの家族旅行が鶴岡になっています。よろしく願います。