



# HIGASHI OSAKA MIDORI R.C

IMAGINE  
ROTARY

CLUB WEEKLY

国際ロータリー第2660地区  
東大阪みどりロータリークラブ

創 立 1998年9月24日  
会 長 田 村 嘉 宏  
幹 事 井 上 善 博  
会報委員長 表 孝 典

2023-3-16 (第1039回)

## 今週のプログラム

≪3月16日(木)例会 KKRホテル5階「瑞宝」≫

◎ 卓 話 「米山奨学生スピーチ」

米山奨学生 羅 婕今君

♪本日の歌 「君が代」「四つのテスト」

## 幹事報告

幹事 井上善博君

◎本日例会前、伴井ガバナー補佐様とのクラブ協議会が行われました。横田ガバナー補佐エレクト様も一緒に同行されています。

◎また本日は山奨学生の羅 婕今さんが最後の例会出席となりますので送別会を行います。

◎次週(3/23)の例会は公休日です。

◎3/30(木)は、杉森会員のお寺玄清寺にてお花見例会を予定しております。

## 来週の予定

≪3月23日(木) 公休日≫

≪3月30日(木) 花見例会 於：玄清寺≫

## ≪3月度定例理事会議事録≫

日 時 2023年3月9日(木) 17時

場 所 オ・セイリュウ

出席者 田村、北井、表、阪田、政岡、木戸、井上

◎3・4月行事予定

3月2日(木) 振替休会

3月4日(土) PETS (木戸会長エレクト)

3月9日(木) 3クラブ合同例会

3月12日(日) ロータリーラグビーフレンドシップ  
マッチ・セレモニー(会長)

3月14日(火) 東輪会ゴルフコンペ(奈良国際GC)

3月16日(木) ガバナー補佐とのクラブ協議会・  
米山奨学生送別会

3月23日(木) 公休日

3月30日(木) 花見例会(サクラ開花による)

4月6日(木) 定例理事会

4月8日(土) 次年度の為の地区研修・協議会

4月13日(木) 公休日

4月15日(土) 三クラブ会長幹事懇談会

4月20日(木) 例会

4月27日(木) GM

## 先週の出席者

≪2月16日(木)例会≫

会員数19名(内出席免除者数7名)

本日の出席者数8名(内出席免除者数2名)

本日の出席率 57.1%

≪3月09日(木)3クラブ合同例会≫

会員数19名(内出席免除者数7名)

本日の出席者数8名(内出席免除者数2名)

本日の出席率 57.1%

例会場：KKRホテル大阪 Tel：06-6941-1122

例会日時：毎週木曜日 午後6時30分

事務所：〒631-0001 奈良市北登美ヶ丘3-11-30

Tel：0742-55-4869 Fax：0742-51-1067 E-mail midorirc1126@gmail.com



## ◎議 題

### ① 3/16 ガバナー補佐とのクラブ協議会

現理事には必ず出席の要請をする。今年度活動内容を簡潔に報告できるようにしておく。課題は何かを把握しておく。

### ② リョウちゃん送別会

花束は幹事、記念品は事務局の野原さんが手配。食事はバイキング形式。ガバナー補佐も参加されるので丁度よいのではないか。最終スピーチの後、花束はカウンセラーの島会員より、記念品は田村会長より贈呈。

### ③ 3/30 移動例会について

杉森会員のお寺（玄清寺）にてお弁当を用意し、内庭の桜を見ながらの例会。アルコール有り。卓話担当は杉森会員。人数が少ないのは寂しいので家族（奥様・子供）も参加 OK にする。例会で参加要請をする。

### ④ 3クラブ会長幹事懇談会について

東大阪中央 RC・東大阪西 RC・東大阪みどり RC の現会長幹事・次期会長幹事（11名）で懇親会を開く予定。（4/15）広く意見交換を行うが、クラブの問題点や課題、合同奉仕事業等について主に話し合う。幹事は中央の金子幹事様。場所時間は後日通知。

### ⑤ フードドライブについて

田村会長案のフードドライブを一度開催してみよう。（5月中旬頃）日を決めて、賞味期限の長い物を中心に集める。1か所か2か所の子供食堂に届ける。日下のスイミーさんにヒアリングしたら、とても嬉しい、助かりますとのこと。その食料をさらに障害を持った子供たちに均等に分配させるととても喜ぶます！とのこと。一度試みて上手くいくようなら継続事業にする。

### ⑥その他

次年度委員会のための地区協議会（4/8）の案内がきている。今月中に最終担当者、出席者を決定しなければならない。（次年度会長 木戸会員 幹事 井上会員）

## 会長の時間（2/16）

会長 田村嘉宏君

### 認知症を予防する3つのポイント 習慣を見直して認知症の発症を遅らせよう

認知症の種類と脳の健康を保つポイント

70代を超えると、程度の差はあっても、誰でも認知症を発症する可能性が出てきます。認知症には主なものとして「アルツハイマー型認知症」「血管性認知症」「レビー小体型認知症」「前頭側頭型認知症」があります。

認知症の原因となる疾患の内訳

認知症の原因となる疾患には主に「アルツハイマー型認知症」「血管性認知症」は20%弱「レビー小体型認知症」4.3%「前頭側頭型認知症」1%の4つがあり、このうち70%弱を占めるのがアルツハイマー型認知症です。しかし、次の3つのことを実践することで、脳の変化は止められなくても、認知症の発症を遅らせることができます。アルツハイマー型の変化が小さいのに、実際には認知症のようになってしまう状態を防ぐことができるのです。

**第一**は、「**運動をすること**」。日光の出ている時間帯に30分程度の散歩をすることがおすすめです。

**第二**に、「**タンパク質をとること**」。タンパク質は、セロトニンの材料になったり、そのセロトニンを運ぶ男性ホルモンを増やしたりしてくれます。血管もタンパク質からつくられています。タンパク質の少ない血管は、血圧の高さによって伸びたり縮んだりしませんから、血圧が140とか150になると、すぐに破れてしまいます。栄養状態の悪かった時代には、日本でもこのくらいの血圧で脳卒中が起こっていました。現在では200でも血管は破れません。ですから、そういった意味でも歳をとればとるほど、肉類などのタンパク質を多くとることをおすすめします。

**第三**が、「**水分を十分にとること**」です。現在、日本人の脳梗塞の原因として圧倒的に多いのが、動脈硬化なのです。動脈硬化が起こると、脳の血管が詰まりやすくなり、脳梗塞が起こります。その原因の大きなものは水分不足で、水分を十分にとらないまま血液の中で脱水状態が起こると、血液がドロドロの状態になり、動脈硬化が起こっている血管内で詰まりやすくなるのです。



なお、人間ドックなどで「脳の萎縮が進んでいる」と言われても、多くの場合、認知症とは関係がありません。脳が多少萎縮していたとしても、ちゃんと使ってさえいれば、支障はなく、アルツハイマー型の変化さえ始まっていなければ、ほとんど問題はないのです。

## ◎「LANCET」2020年版最もよく知られている五大医学雑誌の一つ。

ロンドンとニューヨークに編集室がある。認知症予防の要素として次の要素を上げている。

運動 30分のウォーキング。難聴 85dB。肥満。高血圧 130以下が望ましい。糖尿病。アルコール。禁煙。社会的孤立。頭を打つサッカー選手。

地中海食については因果関係不明。

◎糖分の取り過ぎ。そして脳は油のような臓器なのでえごまやオリーブオイルなどもよいと言われています。

◎乾布摩擦。ネズミの実験では毎日10分のブラッシングで脳の血流量が20%増す。寝る前にソファに座りながらパジャマの上から軽くこする。5分から10分程度。特に手と足の甲、頭。朝まで熟睡できます。

## 趣味による認知症の予防効果

### 趣味を持ち続けることは脳を活性化させる

趣味がない人は、定年後、頭を使わなくなりますから認知症になるかどうかは別にしても、ボケたようになりがちです。さらに前頭葉が弱って意欲が衰えてしまうようになると、本当に認知症になったり、なった際には早く進行したりする確率が高まります。一方趣味のある人は、仮に認知症になってしまっても進行が遅い傾向にあります。趣味としておすすめなのは、文章を書くことです。お金はほぼかからず、いつからでも始められます。もっとも手軽な趣味です。

認知症になった人に対して医者ができることは、脳を活性化させる薬を使って少しでも脳を動かせるようにすることと、デイサービスや買い物、料理などをすすめて、頭を使わせることです。

## アルツハイマー型で起きる脳の変化

### 誰にでも起こる脳の変化と一緒に生きる

### 特別ではないアルツハイマー型の変化

人間の脳細胞の寿命は140年と言われていません。だからといって、脳が140年間元気で働き続けてくれるわけではありません。脳は、だいたい80歳くらいで老化が本格化してきます。平均寿命が60歳前後であった昔なら、脳の老化よりも先に天寿を全うしていたので、現在のように認知症の症状が顕著に出るような人も少なかったでしょう。しかし、医学の進歩と、栄養状態や衛生管理の充実によって平均寿命は延び、2020年における日本人男性の平均寿命は81・64歳、女性は87・74歳となっています。

一方、85歳ぐらいになれば、誰にでもアルツハイマー型の変化が脳に起こります。つまり現代社会では、認知症にならないのは無理だということです。今後、医学が発達すれば、アルツハイマー型の変化が起こる時期を遅らせることができる可能性はあります。しかし、現在の段階では、脳にアルツハイマー型の変化が起こることは避けようがないのです。

しかしながら、同じ程度にアルツハイマー型の変化が起こっていても、すごくボケた人もいれば、わりとちゃんとした人もいます。それはなぜかということ、普段、頭を使っているかどうかの違いなのです。つまり、医学の発達を待たない限り、現段階では脳がアルツハイマー型の変化を起こすのを止める方法はありませんが、アルツハイマー型の変化が起こった脳でもしっかりと使うことは可能、ということなのです。「認知症になったら終わりだ」と考えてしまいがちですが、認知症というのは、軽いうちであれば、ほぼ今まで通りに何でもできます。

認知症にも症状がいろいろとあります。例えば、「ついさっき昼食を食べたことすら忘れてしまう」ほど症状が進んでいる人もいれば、「昼食を食べたことは覚えてはいても、何を食べたのかを覚えていない」という軽症の人もいます。また、この後者のケースでは記憶はできているけどそれが出てこない「出力障害（想起障害）」である可能性もあります。俗に言う「ど忘れ」です。

## アルツハイマー病の進行を遅らせる方法

### トレーニング次第で脳は活性化

### 85~89歳の認知症有病率は41・4%

歳をとれば脳は萎縮します。85歳以上の高齢者であれば、症状が出ていなくても解剖をしてみると、ほぼ全員の脳にアルツハイマー型の変化が起きています。

厚生労働省の報告では、「認知症」に関しては85



歳以上の人の40%強が、テストの結果では認知症と診断されるそうです。

70～74歳では認知症有病率は4・1%、80～84歳で21・8%、85歳～89歳で41・4%と倍増、90歳～94歳では61%となり、95歳以上となると実に79・5%となります（厚労省『都市部における認知症有病率と認知症の生活機能への対応』平成23～24年度）。

アルツハイマー病とはがんのようなもので、脳の神経線維に変性が起きたことにより、異常になった神経線維ができ、それがほかの正常な神経線維の働きを邪魔することによって発症します。

しかし、たとえアルツハイマーの細胞が脳のなかの1割だとしても、残りの9割が正常であれば、そこをトレーニングすることによって、若い人以上の働きをさせることもできるのです。

## ニコニコ箱の報告

例会担当委員会

(2/16)

\* 例会出席者全員からニコニコ頂きました。

本日合計 17,000円 今年度累計 272,000円

\*\*\* \*\*

東輪会ゴルフコンペ直前練習ラウンドを奈良国際ゴルフ倶楽部にて参加者全員で行いました！



## 【3クラブ合同例会】

3/9(木)、東大阪東RC・大阪ネクストRCとの合同例会が開催されました。(ホストクラブ：大阪ネクストRC)

卓話は、「感謝～私たちの生き方を考える～」  
真宗大谷派教願寺 副住職(株式会社 AVENTIL 代表取締役兼CEO)の遠島光顕師様にお話し頂きました。



## 本日のお祝い

会員交流委員会

◎奥様のお誕生日 3月20日 段 和美様

東大阪中央RC・東大阪西RC・東大阪みどりRCで精米240キロを東大阪市内の子供食堂へ配布した中の若江学院の子供達より御礼状が届きました。



未来に向けて行動しよう



IMAGINE ROTARY イマジンロータリー

2022-23年度 東大阪みどりRCテーマ

IMAGINE  
ROTARY

2022-23年度 国際ロータリーテーマ