



国際ロータリー第2750地区
東京多摩グリーンロータリークラブ
2015～2016年度

会報



恐れず改革、フレッシュな25周年クラブを！

2016. 02. 10 第1179回例会 No. 26-27 2015. 02. 17発行

◎司会 SAA・親睦委員会 伊澤ケイ子

◎点鐘 会長 宮本 誠

◎ロータリーソング「それでこそローター」
ソングリーダー 入沢 修自

◎お客様紹介 会長 宮本 誠
医療法人社団めぐみ会 高橋 千尋様

◎会務報告 会長 宮本 誠
<理事会の報告>

* 10月に多摩において、第48回東京都盲人福祉大会が行われます。クラブとして、3万円協力します。

◎幹事報告 幹事 入沢 修自
<回覧> R財団室NEWS2月号、RLIパートⅢ開催の案内、多摩・多摩せいせき衛星・稲城各RCの会報、iシテイ5周年式典の案内

【 諸事報告 】

◎出席報告 出席奨励委員会 中谷 絃子

会員総数	29名
出席義務免除者	7名
出席者数	出席義務者 14名
	出席免除者 6名
計	20名

出席率 20/28 = 71.43%
第1177回例会 (1/20) 訂正出席率82.76%

◎ニコニコBOX SAA・親睦委員会 峯岸 忠

宮本 誠 少し春めいて来ましたが
春は名をみの風の寒さや～♪ (注1)
入沢 修自 お客様ようこそ！田村さんの卓話で
認知症にならないようになるといいな。
伊澤ケイ子 認知症のお話はとても気になって
います。田村先生の卓話楽しみです。

峯岸 忠 田村さん卓話宜しく申し上げます。
インフルエンザ流行してます。
気を付けましょう！！
宮村 宏 田村さん卓話楽しみです。
森本 由美 田村会員、卓話よろしく申し上げます。
村上 久 卓話楽しみにしています。
中谷 絃子 一寸暖かくなりました 風邪がはやっ
ていますね 気を付けましょう。
斎藤 誠壽 田村様本日は高齢者のお話 楽しみ
にしております。
関岡 俊二 インフルエンザに気をつけましょう
田村 豊 インフルエンザが猛威を振るっていま
す。うがい手洗いをしましょう。
津守 弘範 田村先生卓話楽しみです。



本日の合計¥13,000 (累計¥646,868)



◎卓話「高齢者の心の病について」認知症を中心に
田村 豊プログラム委員長
医療法人社団めぐみ会理事長

高齢者の心の病には、3つあります。
予防法は共通しています。



<うつ病>
環境による強いストレスが原因、例えば配偶者との別れ、
身体の強い痛み。一方でストレスが少な過ぎるのも良くない。
<閉じこもり>

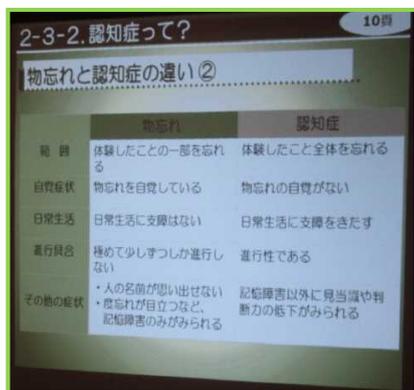
家の外に出ない。階段の登り降りも苦痛になる。

<認知症>

認知症とは、脳の細胞が損傷を受け、働きが悪くなり、認知機能が低下し、さまざまな生活のしづらさが現れる状態を指す。原因となる病気には、主に3つある。

「アルツハイマー病」「脳血管障害」「レビー小体病」で最も多いのがアルツハイマー病である。

物忘れが多いと言って認知症を心配しますが、顔を知っているが名前が出てこないことは心配ありません。



	物忘れ	認知症
説明	体験したことの一部を忘れる	体験したこと全体を忘れる
自覚症状	物忘れを自覚している	物忘れの自覚がない
日常生活	日常生活に支障はない	日常生活に支障をきたす
進行具合	極めて少しずつしか進行しない	進行性である
その他の症状	・人の名前が思い出せない ・物忘れが目立つなど、 認知障害のみがみられる	記憶障害以外に見当障や判断力の低下がみられる

見当識障害と言って、スコーンと全部忘れてしまっている状態を言います。今いるところ、今の状態が分からなくなる。

予防法ですが、薬は4つほどあるが、悪くなるスピードを遅らせるものです。

日常生活を送っていく上で運動・食事に気をつけたい。特にスポーツが大事です。ストレス発散になり、脳から“幸せホルモン！”が出て来るのです。1日に少なくとも4000歩は歩きたいものです。あと、ストレス解消、十分な睡眠、バランスの取れた食事が有効です。ご飯とお肉を比べたら、お肉をより食べましょう。おかずを食べてからご飯を！

趣味・楽しみとボランティアを見つけて、生活に取り入れましょう。80歳台で活躍されている、さわやか財団の堀田力さん、評論家の柳田邦男さん(注2)をはじめとたくさんいます。皆さんもロータリークラブで活躍されていることは素晴らしいことだと思います。認知症の予防法は、生活習慣病・脳卒中・糖尿病の予防と同じなのです。

先日注目されている裁判がありました。認知症の方が介護の目を逃れて、線路上に入って電車を止めた事件の損害賠償を介護者が求められたのです。判決は決まっていますが、認知症の人を社会的にどう守っていくか、皆で考えていく必要があると思います。

多摩市高齢支援課が発行した「知って安心・認知症—多摩市認知症ケアパス」を持ってきました。ご覧になってください。認知症ケアパスとは、認知症の発症から進行状況に合わせて、どのような医療・介護サービスを受ければ良いかが書かれています。

多摩市における相談は多摩市高齢支援課、地域包括支援センター等でお受けしています。

◎お礼と閉会点鐘

会長 宮本 誠

(今週の担当 大松誠二)

田村先生、分かりやすく認知症の解説をしていただきありがとうございます。お互い皆さん、普段から気を

つけて、食事・運動・ボランティア活動に精をだしましょう。先生も甘いものは我慢して下さい。秘書さんが見えていますよ。



<田吾作だより>

畑の春は、風と土の色で気付く。しらちゃけた畑が水を含んで黒味を帯びる、風は花粉を運んで鼻が真っ先に春を感じる。もう春が近い。

春浅し 思い出す日の 花ひとつ

集いあり 墓前で歌う 早春賦(注1)

(注1) そうしゅんぷ 歌「早春賦」の始まりの歌詞です。

(注2) 柳田邦男作「犠牲(サクリフェイス)」を読んだことがあります。是非お勧めします。哀切極まりない本で、多摩市が舞台になっていますよ。

<<お知らせ>>

2月24日(水)の例会は2015-16年度国際ロータリー第2750地区地区大会となります。

会場：(ザ・プリンスパークタワー)

時間：9：00 開会点鐘

12：10 昼食

13：00 記念公演『ウクレレ演奏』
ジェイク・シマブクロ氏

15：10 吉岡秀人氏『国際貢献を問う』
半生をかけ国際医療の最前線で戦う医師からのメッセージ

17：00 閉会点鐘

17：30 懇親会

<<ロータリアン情報>>

2014年度に創設された都女性活躍推進大賞の贈呈式が1月27日渋谷区東京ウィメンズプラザで行われ、新設された個人部門で女性のキャリア支援会社「キャリア・ママ」の堤香苗社長が大賞を授与されました。

キャリア・ママは自宅でパソコンや電話を使って仕事をするテレワークや、数人で一人分の仕事をする共同請負型在宅ワークをビジネスモデルとして確立。延べ2万人以上の就業機会をつくった。

堤会員、おめでとうございます!!