

KOCHI 2013 ROTARY 2014 CLUB SINCE 1937



2013-14年度国際RIテーマ

週報



Weekly report 第3157回 2014年1月14日 2014年1月21日発行

● 会長挨拶



皆さんこんにちは。
今年第2回目の例会で、先週お見えでなかった方もいらっしゃると思いますので、改めましておめでとうございます。今年もよろしく願いたします。

正月も明けて、華やいだ雰囲気も大分終わりがけていましたが、

昨日は成人の日で、高知では一昨日成人式が行われました。毎年のことですが、成人式を終えた方々が商店街に繰り出して、その姿をニヤニヤと鼻の下を伸ばして、知り合いの店主と寸評をしながら見えています。最近では20歳らしい華やいだ着物ですが、以前は大正ロマンの地味な色合いばかりだったり、ほとんどが袴姿だ

ったりと時代によって、着物が随分と変化しています。20歳になって、華やかな着物で大人の仲間入りをして歩くのも、人生の中ではただ一度のことです。親御さんは大変かも分かりませんが、娘、孫と伝えていって欲しいと思います。

昔は、着物を着ると、髪は必ずアップにしてうなじを見せるものだと私などは思っていたのですが、ここ数年見ていると、ちょっと言葉が悪いですが、安キャバレーのキャピキャピギャルがしているようなヘアスタイルばかりになってきています。どうして親御さんが教えてやらないのかなと思います、ケバイ髪飾りをつけて顔を隠したスタイルで、10人に1人も昔のきちんとしたアップにして顔やうなじを見せた女の子がいなくなっているなど、私はその方がいいのにといいながら見えました。

本日は、森木会員から「認知症について」という、非常に参考になるお話を伺います。

高知クラブが心を1つにして支える関 裕司ガバナー

【ロータリーと政治 / Rotary and Politics】

RI及び加盟クラブは団体として政治活動をしたり、また国、行政等に団体的圧力もかけてはならない。しかし、次のことを行うのはロータリアンの義務である。

●クラブ内では

世界理解と平和の追求、自己の職業及びロータリーの奉仕に影響を及ぼすものに限り、政治状況を検討し、公平な立場で、釣り合いのとれたプログラムで討論し、信頼できる確実な情報を得ること。

●クラブ外では

社会構成員の一人として全ての人々の人権を尊重し、社会と国家と世界の繁栄と平和のために必要な人道的立場で、合法的グループおよび団体で個人として積極的に行動すること。

■本日のプログラム [1月21日]

会員スピーチ

明治安田生命高知営業支社長

岡本 光浩 会員

「相続が争続にならないために」

会 長	広 末 幸 彦
副 会 長	西 山 彰 一
幹 事	前 田 道 雄
副 幹 事	吉 澤 文 治 郎
会報責任者	小 笠 原 晃 男

● **ロータリーソング** 「四つのテスト」

● **今週のピアノ曲** 「神田川」 ピアノ演奏：山内りり会員



● **世界大会について**

JTBの野浪会員を中心に、シドニーで開催される世界大会についてのご案内をしています。そろそろ締切の時期になっています。先週に引き続き、今週金曜日にガバナー事務所で行います。出発は5月30日（金）、シドニー、ケアンズを回り6月5日（木）帰国予定です。

● **会員スピーチ**

新認知症について

海辺の杜ホスピタル理事 森木 潤一郎 会員



認知症の予防策としては、生活のスケジュールを一定にしましょう。つまり規則正しい3度3度の食事、睡眠、散歩などをしていて認知症に罹りにくいということです。認知症とは脳が縮小していくわけですから、刺激を適度に与えて脳を活性化していく。余り年を取ってから

住環境を変えない。頭のケガをしないこと。転んでも絶対に頭を打たないように注意しましょう。高知でも、例えば雪が降ったり、道がぬかるんでいる時、両手をポケットに入れたりして絶対に歩かないことです。少なくとも片手、できれば両手をきちんと出して、転んだ時に受け身ができるようにしないと、頭を打つと、下手をすると死んでしまいますし、認知症にもなりやすい。両手をポケットに入れて歩くことは絶対にやめて欲しいと思います。予防策の4番として、定期的な外出や運動をするとともに、日光を身体に取り入れましょう。外に出て散歩、ジョギングやテニスなどをして日光を浴びて脳の活性化をしようというものです。補聴器やメガネは、きちんと自分に合う度数のものを使用する。6番は、頭を働かせる趣味を持ちましょう。ただし、楽しくできることです。将棋や囲碁がいいようです。

本日は、皆さんのお手元に資料をお配りしています。「ものが気になり始めたあなたへ」という表題ですが、ものをなくしてしまうことが多くなり、いつも探し物をしている。これは当てはまりますね。財布や通帳など、大事なものをなくすことがある。これもよくやります。日付や曜日を何度も確認しないと忘れる。料理の味が変わったと家族に言われる。薬の飲み忘れや、飲んだかどうか分からなくなることがある。リモコンや洗濯機などの電化製品の操作がうまくできない。いらいらして怒りっぽくなった。1人でいるの

が不安になったり、外出するのが億劫になった。趣味や好きなテレビ番組が楽しめなくなった。これらは、自分でチェックしてみてください。

次に家族がチェックする項目です。同じことを何度も繰り返したり、話したり聞いたりする。しまい忘れが多く、いつも探し物をしている。曜日や日付が分からず、何度も確認する。料理の味が変わったり準備に時間がかかるようになった。薬の飲み忘れ。失敗を指摘されると隠そうとしたり、些細なことで怒りようになった。財布や通帳の紛失。テレビ番組に興味を示さなくなった。これらのいくつかに思い当たることがあれば、まず相談をということです。困った時に相談できる機関としては、認知症の人と家族の会、認知症コールセンターなどがあり、10時から4時まで受け付けています。

認知症には、早期発見で薬によって治る病例と治らないものと2通りあります。

治るものは、薬を服用することによって進行が止まるので、その状態で介護ができるということです。ただ、薬に対して過度の期待は禁物です。お薬の効く可能性のある症状としては、不安、落ち着きのなさ、引きこもり、幻覚、妄想と言ったもの。効かない可能性のある症状は、徘徊、他人の部屋に入ってしまう、大声を出す、繰り返し物を叩く、物を盗む、同じ質問をする等々、外に向かつてすることは余り効かないということです。

当院でも、認知症の方をお預かりしていますが、今、国のお金がだんだんなくなってきて厚労省から、病院で余り認知症の方を1年も2年も診るのはよくない。例えば、3カ月なら3カ月という期限を切って、後はご家族に返しなさいという指導が、ここ1、2年先には来るのではないかという情報があります。もし、認知症の方がご家族にいらっしゃったら、早めに治しておかないと重病になってから病院に行っても、家に帰されることになる、その面倒を見るのは大変なことです。早く医療機関に行つて、薬で進行が止められるのであれば、それが一番いいことではないかと思つています。昨年12月、NHKで2週にわたり「父と息子の3000日の闘病日記」という番組がありました。



55歳でNHKを辞めて、約8年間お父さんの世話をした、その介護記録を撮ったものでしたが、見ていて本当に大変だと実感しました。

当院が今、企業さん向けに行っていることは、企業の中でうつ病などの方がいらっしゃる場合、私どもと

法人契約を結んで、40分から1時間程度のカウンセリングを行ってお話を伺っています。契約金はゼロ、3回までは企業負担、4回以降は自己負担となりますが、現在十数社と契約を結んでいます。

◎ 竹下篤範会員よりワンポイントアドバイス



認知症の原因となる病気は約70種類以上あると言われています。ほとんどの認知症が神経変性脳疾患、脳血管障害が原因となり、進行を遅らせることはできても根本的に治療することはできないと言われています。この中で、アルツハイマー型認知症が63%、血管性が15%、そしてレビー小体型が12%、この3つが三大認知症と言われるものです。

レビー小体型は、結構若い人にも起こります。異常タンパク質が脳の神経細胞の中に溜まってきたようなものがこれに当たります。パーキンソン病によく似た症状を呈して、その後、幻覚、妄想といった精神症状を来します。

アルツハイマー病は、もともとドイツの精神科医、アロイス・アルツハイマーが37歳の時に、記憶障害と失語症の51歳の女性患者に携わって非常に興味を持ち、5年にわたっての症状と亡くなった後、その方の脳の組織検査を詳しく記録しています。その後、世界的に有名な精神科医、クレッペリンがアルツハイマー病と名づけたと言われています。

アルコール依存症や大量の飲酒者には、どうしても脳萎縮が高い確率で見られます。5年間以上、アルコール乱用、または大量飲酒の経験のある人はそうでない人に比べて認知症のリスクは4.6倍、うつ病のリスクは3.7倍という報告があります。アルコール依存症にならないためにはどうしたらいいか。禁酒するに越したことはないのですが、毎日飲むとすれば1日の飲酒量は総アルコール量20g（ビール中ビン1本・日本酒1合）が限度。「週休2日」という言葉がありますが、週に2日間は飲酒しない日を設けた方がアルコール性の肝臓障害などにならない。予防できると言われています。高知県の場合、アルコール性肝障害の男性が非常に多いのですが、これが、例えば脂肪肝や肝硬変になったりという経緯を辿ることが多いので、やはり休肝日というのは大事ではないかと思えます。適量のお酒は血行をよくし、内分泌や代謝の機能を高めて食欲増進に繋がり、ひいては認知症の予防にもなるとも言われています。

ロータリーの皆さんとともに、家庭円満のためにもくれぐれも飲み過ぎに気を付けたいと思います。



◇ 例 会 変 更 ◇

高知北RC	1月27日	新年家族合同夜間例会(三)	高知ロイヤルRC	2月 4日	夜間例会(旭)
高知中央RC	2月 6日	夜間例会(城)	高知東RC	2月12日	夜間例会(阪)
高知RC	2月18日	夜間例会(三)	高知北RC	2月24日	夜間例会(三)
高知西RC	2月28日	夜間例会(三)			

※サインメーキャップのできるホテル (三)… 三翠園 (城)… 城西館 (阪)… ザクラウンパレス新阪急高知 (旭)… ホテル日航高知旭ロイヤル

 **ニコニコ箱**

- 広末 幸彦 忘年夜間の時の孫のサンタクロースの写真をたくさんいただきありがとうございました。年末年始とこの3連休は孫の世話で明け暮れました。この間、2回もわんぱーくこうちで亥角会員に会いました。お疲れさまでした。
- 南 範子 次女に子どもが生まれ2人の孫を持つ身になりました。暮れから東京へ手伝いで行ったり来たり…。クリスマス例会も欠席し、親睦委員としての役目を果たせず申しわけありませんでした。お詫びを兼ねてニコニコします。
- 中田 由季 杉本会員、娘の成人式では何かと最後までお世話いただきありがとうございました。お陰で心に残る良き成人式を迎えることができました。お疲れさまでした。P.S.ちなみに髪型はアップでした。
- 杉本芙美子 尾崎会員、中田会員、お嬢様成人式おめでとうございました。素晴らしい着物をあつらえていただき、当日も着付けをさせていただきありがとうございました。お2人とも髪はすっきりアップになさり、とても初々しい新成人でした。広末会長に、ぜひ見ていただきたかったと思います。



◇ 出 席 率 ◇

	総数	出席	欠席	メイクアップ	出席率
1月14日	87	50	16	10	78.95
12月31日	ロータリー休日				

● 累計額 [1月14日現在]

ニコニコ箱	600,000 円	ロータリー <small>さんさん</small> 燦燦基金	71,720 円	ポリオ募金	242,900 円
-------	-----------	--------------------------------	----------	-------	-----------

■ 次週のプログラム [1 月 28 日]

会員スピーチ
 (株)帝国データバンク高知支店長
 泉田 優 会員
 「事例に学ぶダイバーシティ経営」

創 立 昭和12年10月
 例 会 日 火曜日 12:30~13:30
 例 会 場 三翠園ホテル TEL(822)0131
 事 務 局 高知市本町3丁目2-15 高知新聞放送会館1階
 TEL(824)8660 FAX(824)2529
 HPアドレス <http://www.221.ne.jp/kochirc/>