東京東村山ロータリークラブ　国際ロータリー第2580地区

週報

国際ロータリー・テーマ

こころの中を見つめよう
博愛を広げるために

こころの中を見つめよう 博愛を広げるために

Vol.44　第2183回例会　2011.9.15

今年度会長テーマ　和の心　自然に学びて未来を創ろう

■司会：
相羽例会運営委員

■点鐘：小町会長

■合唱：ロータリーソング
「日も風も星も」

◆ソングリーダー：
村田会員

■お客様紹介：
野澤パスト会長

◆ゲスト：小野賢一様

■会長報告　小町会長

彼岸まではこの暑さが続くようです。皆様お体にはご留意ください。私も先日脳ドックを受診してきました。心臓細動をもっており血圧も高いので心配でしたが大きな問題なくほっとしました。
昨今新聞記事になっています、パソコンの発達により便利さと引き換えに、人間「考える」事がおろそかになり生活に様々な波紋が出ているようです。皆様、子供たちに生きていく中で、考えて体験して学ぶことの大切さを教えてください。
去る11日、田中社会奉仕委員長と空堀川祭りに参加してきました。ＦＲＣの合同空堀川清掃について、所官の東京都北多摩建設事務所の担当者と打ち合わせをしてきました。下草刈り、ごみ収集は都が引き受けて頂けます。詳細は今後詰めていきますが3クラブには11月23日、会費5000円で実施する旨のご案内を差し上げました。会員はもちろんですがローターアクト、交通、消防少年団等の若い人の参加をお願いしたいです。
さて、本日の卓話者は広範囲で活躍なさっています飯田会員です、ご期待ください。また、次週はガバナー公式訪問のリハーサルですので出席よろしくお願いします。
会務報告です。

1. 東京武蔵村山ロータリクラブよりＩＭの案内が来ています。平成23年10月12日(水)14時登録、パレスホテル立川にてフォーラムテーマ「ロータリー活動を楽しくするには」基調講演は小澤秀瑛パストガバナーです。
2. 小樽南ロータリークラブより村越会員の甥(38歳・弁護士)である村越仁さんが、小樽南ロータリークラブへ入会されたお礼状をいただきました。

■例会日／毎週木曜日　12:30～13:30
■例会場／八坂神社　社務所
〒189-0013　東京都東村山市栄町3-35-1

■クラブ管理委員会／赤木 盛一　樋口 剛史
■事務所／〒189-0013
東京都東村山市栄町3-5-1ハイツむさしの101
TEL　042-393-7500

■幹事報告　　野村(高)幹事

■国際ロータリー：
世界のロータリークラブ事務局名簿(英語版)ＣＤの受理

■国際奉仕委員会：
第3回地区国際奉仕委員会開催の案内について
2011年10月26日　15:00～17:00
於　社会福祉法人救世軍社会事業団

■ガバナー事務所：
ガバナー月信への投稿のお願いについて
テーマ　「私の家族」
〆切　10月21日(金)
※12月「家族月間」に因み、ガバナー月信12月号に掲載予定

■国際奉仕委員会：
「国際識字デー」を記念する活動を～メールの受理

■東京武蔵村山ＲＣ：
2011～12年度ＩＭの案内の受理について
2011年10月12日(水)　14:00登録
於　パレスホテル立川　4F「ローズルーム」
フォーラムテーマ：「ロータリー活動を楽しくするには」
基調講演　小澤秀瑛パストガバナー

■小樽南ＲＣ：
村越会員の紹介にて小樽南ＲＣへ入会とのこと
(甥の村越仁さん(38歳)弁護士)

■例会変更：
東京福生中央ＲＣ　9月28日(水)→移動例会

■回覧：
東京豊島東ロータリークラブ創立25周年記念誌
ハイライトよねやま

■出席報告　　石山例会運営委員

在籍会員数	出　席	免　除	欠　席	出席率
31	23	0	5	82.14

■前々回メークアップ修正後前々会欠席：1名
■前々回出席率メークアップ修正後：96.55%

■前々会メークアップ者：
北久保会員：清瀬ＲＣ
熊木会員：清瀬ＲＣ
中丸会員：理事会

■ニコニコＢＯＸ　　山宮クラブ管理委員

◆小町会長、野村幹事：
小野様、本日はようこそお越し下さいました。飯田さんお忙しい中、今日の卓話よろしくお願いします。

◆田中会員：やまえん小野社長様ようこそ東村山ロータリークラブへ。ゴルフ部部長として心よりお待ちしています。残りの人生、ロータリークラブを通して社会貢献お願いします。

◆相羽会員、石山会員：
目時会員、昨日は東村山市倫理法人会モーニングセミナーにて素晴らしい講話をありがとうございました。

◆山本会員：飯田さん、卓話頑張って下さい。忙しいのでしょうがロータリーも一緒に頑張りましょう。

本日のニコニコ合計：　10,000円
累　　計　：　271,700円

■委員長報告

■山本オンツーバンコク地区委員

バンコク世界大会のご案内について。
日程表をご参照下さい。

日時	月日(曜)	地　名	現地時間	交通機関	行　程	食事
1	5月5日(土)	東京(成田)発 バンコク着	11:00 15:30	TG641 専用車	空路バンコクへ(所要:6時間30分) 着後ホテルへ 夕食:懇親会	昼:㊙ 夕:○
2	5月6日(日)	バンコク	終　日	専用車	開会式(想定) ＊バンコク中心部からコンベンションセンターまで車で40分 午後バンコク市内観光とショッピング(1件)(暁の寺、涅槃時、エメラルド寺院と王宮)	朝:○ 昼:○ 夕:○

日時	月日(曜)	地　名	現地時間	交通機関	行　程	食事
2	5月6日 (日)	バンコク	終　日	専用車	夜:2580地区ジャパンナイト (於:ロイヤルオーキッドシェラトン)	朝:○ 昼:○ 夕:○
3	5月7日 (月)	バンコク	終　日	専用車	終日世界大会参加 (1件) 専用バス (8:00～20:00)	朝:○ 昼:○ 夕:○
4	5月8日 (火)	バンコク ～ アユタヤ ～ バンコク	終　日	専用車	終日:アユタヤ観光とショッピング (1件) (バンパイン宮殿、ワット・ヤイ・チャイモンコン、プラ・マハタート寺院、プラ・シー・サンペット寺院) 専用バス (8:00～20:00)	朝:○ 昼:○ 夕:○
5	5月9日 (水)	バンコク バンコク発 東京(成田)着	 07:35 15:45	専用車 TG676	空港へ 空路、帰国の途へ (所要:6時間10分) お疲れ様でした	朝:BOX

■中丸クラブ管理委員

週報のお詫びと訂正について。
ゲストの写真が入れ替わっています。お詫びして訂正致します。

■嶋田会員

歴史とロマンの会の集金について。
来週より集金致します。

■田中ゴルフ部長

昨日は東村山市民ゴルフ大会に参加の皆様、お疲れ様でした。
やまえん小野社長様、日頃から大変お世話になっています。お忙しいところ今日は例会にお見え頂き、有難うございます。
いよいよ明日は分区ゴルフ大会です。親睦と友情を深めつつ、東村山ロータリークラブの名誉と名声を高めて頂くようお願いします。
総勢8名で参加します。個人戦はハンデ戦ですが、団体戦はグロススコア上位5名の合計を競いますので一打でもおろそかにすることなく頑張って下さい。
目標である地区大会優勝に向けての通過点です。死ぬ気で頑張りましょう。以上です。

■卓話

■卓話者紹介：
目時プログラム委員長

■卓話者：飯田会員

介護予防について簡単に説明させて頂きます。
長生きしても寝たきりになってしまっては大変だと思いますので、元気で生き生きとした人生を送って頂きたいと思い、今日は介護予防について説明させて頂きます。
まず、介護予防とは一体どのようなものかというと、平成18年(2006年)、5年前の4月に介護保険法の改正によって高齢者が介護保険で定める要介護状態になることを防ぐために、介護予防というアプローチを国が導入しました。東村山は、私達が介護予防のデイサービスを始めた平成20年まで、介護予防の施設がなかったので、最初は前例がなく、かなり苦労して立ち上げた次第です。超高齢化社会を向かえた日本では、病気だけでなく加齢による身体の衰えと闘っていかなければなりません。老齢のサインを早い段階で捉え、介護が必要な状況にならないよう、予防策を早期に講じるということで、私達がいま、東京都柔道接骨師会も含めて推進しているところです。
高齢者は、一度でも寝たきりになると介護なしでは生きていけなくなってしまいます。筋肉が衰えて、活力も薄れてしまうと回復するのは困難になってしまいますので、寝たきり状態にならないよう、要介護状態になる原因について見て行きたいと思います。
寝たきりになる原因にはどのようなものがあるのか。
病気になる前にはどのような前触れがあるか。
病気を予防するには、どのような食事をとるべきか。
病気を防ぐためには、どのような運動を行うべきか。
介護予防の必要性について少しお伝えできたらと思います。
介護予防と生活習慣病予防とは全く違うもので、少し古いデータですが、平成13年度の65歳以上の死亡の原因を見てみます。1位は悪性新生物(がん、白血病、リンパ腫)で、約4割を占めています。2位は、心疾患です。3位は、脳梗塞、脳卒中などの中枢系の損傷が原因となっています。
今までは、国も生活習慣病予防の方に力を入れていたのですが、これが原因で要介護になるとは必ずしも当てはまりません。最近の研究では、こちらが65歳以上の要介護になる原因を出したグラフなのですが、1位が脳の欠陥・障害・疾患、2位が高齢による衰弱となっています。そして、3位が転倒による骨折・ねんざ・打撲、4位が認知症となっています。2位から4位が50％を占めており、これが俗に言う動かないために起こる原因となっています。
動かないために筋力が衰えていく、これを廃用性症候群と言います。簡単に説明すると、骨折した時にはギプスを巻くと思いますが、１ヶ月巻くと筋肉が硬くなって筋肉が落ちてしまいます。これが廃用性症候群です。使わないた

めに筋肉が落ちてしまうのです。
　要介護状態になる原因は、まず年齢別にみると、65歳～69歳の比較的若い方は脳卒中などの脳の疾患が半分ほどです。90歳になると、脳の疾患よりも運動機能の衰えとなっています。次に、介護が必要になった原因を要支援・要介護1・要介護5と介護度別に表したグラフで見てみますと、軽度の人の半分は、動かないために筋肉が落ちて要介護になったという結果が出ています。要支援・要介護1の軽度の場合は、骨折、関節疾患、高齢による衰弱が原因となって、廃用性症候群で介護になるケースが多いということです。
　脳卒中などの対策は、従来から生活習慣病予防が肝心であることに変わりはありませんが、主として廃用性症候群が原因と考えられる人に対しては、別のアプローチが必要となります。廃用性症候群の原因の一つは、筋肉の慢性疾患・変形性のひざ関節症・変形性股間節症など主に下肢の機能低下、栄養状態の悪化であり、これが初期の認知庄・うつ病に進行していくということになります。逆に言うと、そうならないために、日頃から散歩でもゴルフでもよいので運動をすることが良いと思います。
　では、廃用性症候群をどのように防げばいいのかを見てみます。まず、習慣的な運動をすることで身体の活動量維持の向上がみられます。それが社会的・心理的老化の防止ということになり、さらなる活動の向上になります。そして、心身の機能向上ということで、動けば動くほど筋力アップ、やる気も出てくるということになります。少し自分が老いてきな、筋力が落ちてきたなという時にはサインがあります。それはまず、転倒する数が多くなる、ちょっとした段差でつまづくということです。つまづくのは、足の前側の筋力が衰えてきたり、ヘルニアの方・脊椎管狭窄の方は足が上がりにくくなってきますので、そういうことでつまずき、そうした状態が続きますと、ひきこもり・栄養障害・口腔機能の障害(飲み込むことができない)が出てきます。では、具体的にどうしたら良いのかというと、自分の筋力が落ちてきたということを肯定的に受け止めて頂いて、自分に対する前向きなイメージを持つことが良いと言われています。健康のために友達と交流をしたり、適切な運動や食事を心がけて頂いて、意欲的にゴルフをするのが一番早道だと思いますので、ぜひ頑張って下さい。
　筋力の低下と廃用性症候群についてですが、転倒して骨折することが廃用性症候群の一番の原因となります。軽い捻挫・骨折、そういう疾病を除くと加齢に伴う機能低下がありますので、筋力のバランス機能、歩行機能、立ったり座ったり歩くという動作の機能はだんだん低下してきます。なぜ転倒するのか、転倒・骨折の原因は、腰から下の筋力のバランス機能の低下です。もう一つは、視力の低下です。目が少しずつ悪くなり段差に気付かないということです。また、痛み止め、強い湿布、飲み薬を使ったり、高血圧の人は硬化剤を使うことで、その副作用でふらつきが出てくるのも原因となりやすいです。筋力低下による身体の活動の低下、家の段差も原因になると思います。まず転倒して骨折しないように心がけることで介護を未然に防げるということになります。
　次に、筋肉トレーニングについてですが、年齢が上がると筋肉はつかないと言う人が多いのですが、90歳でも100歳の人でも、筋肉は20歳の人と同じように増えていきます。ただ一般的に20代～30代前半が筋力のピークで、特に男性は60歳まではなだらかにゆっくりと筋肉が落ちていきますが、60歳を超えると一気にダウンしていくということが医学で言われています。女性は20歳～30歳をピークとした時に、40歳の半ばで一気に下がります。60歳を超えたらピタリと止まり、あとはなだらかに落ちていきます。衰え方は男女で少し違うということです。
　筋肉を鍛えるとどのような効果があるかというと、第1に、筋肉量が増えると関節が安定して動きが良くなり、ある程度の早い運動が可能となり、転倒を防げます。第2に、エネルギーを消費しやすい体になるので、脂肪が蓄積されにくく、肥満・生活習慣病予防になります。3番目はグルコースのレベルが一定に保たれて、糖尿病のリスクが低下し、すい臓の動きが良くなって、血糖値を下げます。他にも、血中の脂肪が減るので中性脂肪が改善される、高血圧も改善、腰や関節の痛みも改善されます。女性の方は骨密度が増加します。そして何より自信がつきます。そういう意味で筋力を鍛えるのが一番良いと思います。
　上半身は鍛えなくて良いのですが、特に鍛えた方が良いのは、ももの前側の大腿四頭筋、これはひざをのばす筋肉です。それと、大殿筋というお尻の筋力です。また、下腿三頭筋というふくらはぎの筋肉、これが発達していると転びにくいのです。あとは、ハムストリングというももの後ろ側の筋肉です。意外と重要視されていないのが、前にある前脛骨筋という足を上に上げる筋肉なのですが、ここの筋力が落ちるとつまづいてしまいます。この筋肉を鍛える運動があるのでご紹介したいのですが、時間がないので次にいきます。
　筋肉を鍛えるためのルール3原則があります。
　1番目に、筋肉は使わなければやせて細くなります。よく糖尿病が出てくるとももの筋肉がだんだん細くなるということがありますが、それは使わないから細くなるということです。2番目に、筋肉は適切に使えば発達します。一旦細くなっても鍛えればまた復活します。それは、90歳でも100歳でもどんな人でも大丈夫です。3番目に、筋肉は過度に使うと障害をおこします。筋肉を使うと傷がついて壊れ、修復するのに24時間かかるので、1日使ったら、1日筋肉を休ませるのが大原則となります。
　私達のデイサービスの利用者・患者さんに、筋力トレーニングしましょうということでボルを使ったトレーニングを勧めると、私は毎日歩いて足の筋肉を鍛えているから結構ですと言う人がいます。しかし、ウォーキングで筋力を維持することはある程度できても、筋力をアップすることは出来ません。ウォーキングは、有酸素運動で酸素を取り入れて持久力を付けるだけで、筋力は増加しませんので、ウォーキングだけではだめです。また、重りを付けて歩くのは膝を痛めます。筋トレの機械やボールを使って鍛えるのが良いと思います。
　それでは、講義だけだと眠くなってしまいますので、ストレッチと簡単な筋肉のトレーニング方法を皆さんと一緒にやってみたいと思います。
　まず、大きく深呼吸しましょう、手を前でクロスし、腕を上げる時に息を吸い、下ろす時に息を吐いて下さい。これを3回です。次に、首のストレッチをします。首を左右に5秒ずつ倒します。それから横向きに。そして、顎を突き出すようにしてストレッチをします。それから、手のストレッチです。左手を大きく前に出して右手で下にグッと押しましょう。これは手首を曲げるストレッチです。次に、逆の手で指を伸ばしたまま下に向けます。これは手首を上に上げる筋肉のストレッチです。最後に、左右のバランスを整えるトレーニングをします。長島監督がゴルフをやる時にまっすぐ向いて必ず一度左でスタンスをとってから右をとるという事をしていますが、これは左右のバランスの感覚をとっているのです。このトレーニングはすぐ出来るのでゴルフをやる前にイメージして練習すると左右のバランスが良くなります。
　それでは、ちょうど時間になりましたので、以上とさせて頂きます。本日はありがとうございました。

■点鐘：小町会長