

## No.2853

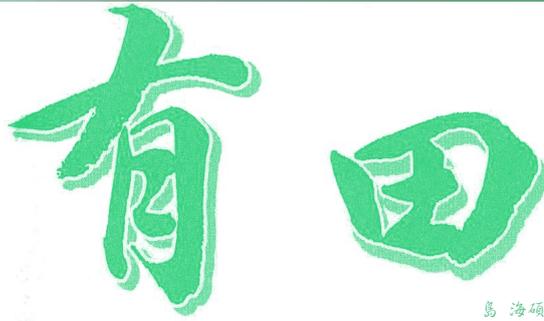
2017-2018年度

会長 成川 守彦

幹事 橋本 拓也

R広報委員長 應地 正章

担当：菅原委員



島海碩書

第2640地区

例会日 毎週木曜日 12:30  
 例会場 紀州有田商工会議所6F  
 〒649-0304  
 有田市箕島33-1  
 紀州有田商工会議所2F  
 有田ロータリークラブ  
 Tel (0737) 82-3128  
 Fax (0737) 82-1020

創立 昭和34年6月15日  
 ホームページ <http://www.aridarc.jp>  
 e-mail [office@aridarc.jp](mailto:office@aridarc.jp)

～ 四つのテスト 言行はこれに照らしてから ～

1. 真実かどうか 2. みんなに公平か 3. 好意と友情を深めるか 4. みんなのためになるかどうか



### 本日のプログラム

平成29年12月14日 第2854回

・年次総会

・ソング：「ROTARY」

### 前回の報告（第2853回例会）

開催日 平成29年12月7日(木)

点鐘 (成川(守)会長)

### 米山功労者表彰



ロータリー米山記念奨学会より中村君に「第3回米山功労者」の感謝状が届けましたので、松村米山記念奨学会委員長より授与されました。

### 今月の誕生・結婚祝

(上野山(捷)親睦活動委員長)

会員誕生：井上君、石垣(洋)君、岩橋君、宮井君

中村君、上野山(英)君

配偶者誕生：原なぎささん、田端治代さん

結婚記念：なし



### 12月のお誕生日

(左から)中村君、岩橋君、宮井君、石垣(洋)君、上野山(英)君、井上君です。お誕生日おめでとうございます。

### 2017-2018年度クラブ方針

### ロータリーを知ろう

～温故知新～

### 次回のお知らせ

平成29年12月21日 第2855回

・ミャンマー国際奉仕活動報告

・ソング：「It's a small world」



### <お誕生日おめでとうございます>

- ・(井上修平) 今年で52歳になります。体に気をつけます。
- ・(石垣洋介) 健康に恵まれ傘寿の誕生日を迎えることができ感謝、感謝の日々でございます。
- ・(岩橋行伸) 入会39年になります。元気でいつまで出席できるかな？
- ・(宮井清明) 誕生日御祝い頂きありがとうございます。私は12月19日生まれで83歳になります。人生100年時代という事ですので、皆様方の足でまといにならない程度にロータリー活動も頑張ります。よろしく願います。
- ・(中村吉伸) 今日7日は私の誕生日です。米山功労賞もいただき、卓話もさせていただき、ほんとうに思い出の日になりました。ありがとうございました。
- ・(上野山英樹) いよいよ76才になります。80才までは元気に頑張りたいものです。

### ニコニコ箱の報告 (中元SAA)

成川(守)君：先週の卓話者 永田氏との懇談会にご出席の皆様、ありがとうございました。中村先生、本日の卓話楽しみです。

橋本君：中村先生、本日の卓話よろしくお願いします。

上野山(捷)君：中村吉伸様、本日の卓話楽しみにしています。親睦家族旅行の下見で成川会長、橋爪誠治君に大変お世話になりました。

橋爪(誠)君：中村先生、本日の卓話よろしくお願い致します。成川会長、上野山捷身委員長、親睦家族旅行視察ありがとうございました。楽しかったです。皆様、乞うご期待下さい。應地先生、先日はありがとうございました。

石垣(泰)君：中村さん、卓話ご苦労様です。

嶋田(ひ)君: 中村先生、本日の卓話宜しく願います。大切なお話、しっかりと聞かせていただきます。  
 岩橋君: 中村吉伸先生、卓話楽しみにしています。  
 木本君: 中村先生、本日の卓話宜しく願います。  
 児島君: 中村さん、卓話楽しみです。  
 脇村君: 中村さん、本日の卓話よろしく願います。  
 井上君: 中村先生、本日の卓話楽しみです。来週、再来週は仕事の都合で休みます。その分ニコニコ入れておきます。  
 嶋田(崇)君: 中村先生、フレイルを勉強させて頂きます。  
 松村君: 誠治君、お花ありがとうございました。  
 田端君: 中村先生、本日の卓話宜しく願います。この間200人参加のゴルフコンペで優勝しました。当日のコンディション、スコアは今ひとつでしたが、メンバー、ハンディに恵まれ記念すべき一日となりました。  
 中村君: 本日卓話させていただきます。老人向けです。  
 石垣(洋)君: 中村先生、卓話楽しみにしています。  
 橋爪(正)君: 中村さん、卓話楽しみです。  
 上野山(英)君: 中村吉伸君、本日の卓話拝聴します。  
 應地君: 中村先生、卓話楽しみにしています。  
 上野山(栄)君: 中村先生、卓話よろしく願います。勉強します。  
 成川(雅)君: 中村先生、いつもお世話になっております。卓話たのしみです。  
 宮井君: 中村吉伸君、本日の卓話ご苦労さんです。楽しみにしています。  
 岩本君: 中村先生、今日の卓話楽しみにしています。  
 中元君: 中村先生、本日の卓話楽しみです。

**出席報告** (脇村例会運営委員)

本日の会員数32名  
 (出席規定免除会員9名)  
 出席会員数26名  
 (出席規定免除会員9名)  
 81. 25%  
 11/16 77. 42%  
 MU: 丸山君、脇村君

**会長の時間** (成川(守)会長)

**『疾病予防と治療』、  
 コートジボワールでの全国一斉予防接種』**

先週は、陸前高田RCの永田雄治君からインドポリオワクチン投与活動を中心に、国際奉仕について卓話いただきました。そして、夜の懇談会には11名のご参加をいただき、内容の濃い、多少裏話もありましたが、国際奉仕や国際大会について意見を交換しました。来年1月のNIDsには誰かが参加されるようすし、国際大会の参加者も増



えたようです。永田様より、「先週は大変お世話になりました。卓話でいただきました謝礼はいつもの様に本を買って(メンバーの本屋さんから)今回は陸前高田の竹駒小学校の学童保育所に有田クラブ名で寄贈をして参りましたのでご報告をさせていただきます。ありがとうございます。」というメールが来ました。「2014年に第5420地区ユタ州のパークシティRCへメイクアップをした際に、卓話者への謝礼はクラブで用意した本に署名をいただき、それを地元の図書館等に寄贈をしているのを拝見してから私も今回の様にしています。」ということです。素晴らしいことですね。

さて、国際ロータリーとロータリー財団の月間テーマに6重点分野が入っています。

- 9月 基本的教育と識字率向上
- 10月 経済と地域社会の発展
- 今月、12月 疾病予防と治療
- 2月 平和と紛争予防・紛争解決
- 3月 水と衛生
- 4月 母子の健康

今年度は、各月間テーマについて、卓話を計画しています。

6重点分野のテーマは単独ではなく、複合的テーマがあります。また12月の「疾病予防と治療」の分野には、ロータリーの最優先課題と位置付けされるポリオ撲滅(ポリオプラス)があります。この『疾病予防と治療』の分野では、国際ロータリーとロータリー財団は世界の窮状に対してロータリアンが良いことをする=疾病の原因と影響を減らす為の活動を奨励しています。

- \* 毎年世界で10億人がデング熱やハンセン病に苦しみ、先進国での症例が少ないため製薬会社の開発が遅れている
  - \* 世界には保健従事者の数が人口1万人あたり23人に満たない国が57ある
  - \* 世界で240万人の医師、看護師、助産師、熟練介護者が不足している
  - \* 世界人口の6人に1人が医療費を払うことができない
  - \* 医療費の負担によって、毎年1億人が貧困生活に追い込まれている
- ということです。

誰にとっても「健康であること」は何より大切です。でも、基本医療を受けられない人は世界で4億人とされています。質の高い医療を受ける権利はすべての人にあると、私たちは信じています。

世界で数百万人が病気によって苦しみ、貧困を強いられています。私たちが疾病の予防と治療に力を注ぐのは、このためです。病気の蔓延や医療不足に悩む地域社会に、仮設クリニックや献血センター、研修施設を造ったり、医師と患者と政府が協力できるインフラを設計するなど、世界中のロータリー会員は、人々がより良い医療を利用できるよう支援しています。マラリア、HIV/エイズ、アルツハイマー、多発性硬化症、糖尿病、ポリオなど、人びとを苦しめる病気の予防・治療や患者の支援に当たっている会員も大勢います。衛生教育のほか、無料の定期健康診断や眼科・歯科検診も行っています。

ロータリーは、素晴らしい活動をしています。いろんな奉仕活動に参加することにより、私たちは、いろんなことを吸収し、自分の成長の糧に出来ると信じます。そのためには、参加することです。参加→PARTICIPATEです。1968-69年度東ヶ崎 潔 (Kiyoshi Togasaki、日本 東京 RC) RI会長のテーマは、「PARTICIPATE! 参加し敢行しよう!」でした。そして、Enjoy Rotary! です。ミャンマーの国際奉仕事業に参加された方は、感動と共に、Enjoyされました。

今日は、「コートジボワールでの全国一斉予防接種」のビデオを見ていただき、NIDsの感動を味わっていただきたいと思います。

尚、今日の新聞の折り込みに、「オレンジ通信12月号」が入っていて、上野山栄作君が「多事想論」で、ミャンマー国際奉仕で感じたことということで、「ビルマの人々と触れ合い、日本が忘れかけているものに気づかされました。①真剣に学べないわけ②家族の大切さ」を書かれています。是非お読みください。

### 幹事報告 (橋本幹事)

1. ロータリー日本事務局から「疾病予防と治療月間リソースのご案内」が届いています。
2. 地区から、米山記念奨学生の世話クラブとカウンセラーの引き受けについてのお願いが届いています。本日の理事会で審議します。
3. 他クラブより、例会変更のお知らせが届いています。また、有田南RCと有田2000RCの12月例会プログラムを掲示しています。
4. 先週卓話して頂いた永田様より、陸前高田RCのバナーが送られてきました。
5. 最近、弁当が多く残っています。皆様、例会参加予定表への記入宜しくお願い致します。
6. 例会終了後、理事会をこの会場で行いますので、理事・役員の方々は参加よろしくお願いします。



### 委員会報告

- \* 指名委員会(松村委員長)  
例会終了後、指名委員会を開催します。
- \* ロータリー広報委員会(菅原委員)  
ガバナ一月信を配布しています。お読みください。

### 卓話

#### 「フレイル」

会員 中村 吉伸 君

フレイルとは高齢者の筋力や活動が低下して健康障害に陥りやすい状態のことを指し、英語で虚弱、老衰、衰弱などを意味するFrailtyに由来しています。近年フレ



ルが注目される背景には膨大な医療費、介護費の問題があります。国はフレイルを予防し、健康寿命を延長させて、要介護状態にならないように積極的に介入しようとしています。65歳以上の高齢者は2060年には全人口の40%、75歳以上は26%に達します。超高

齢社会に向けて早急な対策が必要になります。

フレイルの出現は男性では80歳から、女性は75歳から急増するとされ、BMIの低い、痩せた方の死亡率が高いと言われています。フレイルには3つの構成要素(身体的フレイル、精神的・心理的フレイル、社会的フレイル)があり、お互いに重なり合い、互いに影響し合って悪化していきます。高齢者の自立度低下には様々なパターンが見られます。60歳代で急激に悪くなり、70歳以降からあまり変化なく寿命を迎えるパターン、75歳ぐらいを起点に次第に低下して10年ぐらいで亡くなるパターン、亡くなる直前まで元気で日常生活に支障のない理想的なパターンがあります。この理想的なパターンは高齢者の約10%と言われており、こういう方を増やすことが医療、介護を担う我々の目指すところでもあります。

フレイルの予防・改善には日常の運動(ウォーキングやサイクリング)や読書、楽器演奏、囲碁将棋などの知的活動、ボランティアなどの社会活動も積極的に行うことが重要で、それらに加えて十分なたんぱく質やビタミンDの摂取も心掛けることが必要です。

フレイルを悪化させる要因としては、歯周病、齶蝕などの口腔環境、咬合力低下、舌運動低下、睡眠薬を代表とする薬剤の内服、高血圧症、糖尿病、聴覚・平衡機能障害、腎機能障害が挙げられ、これらをうまく治療していくことがフレイルの進行を遅らせることとなります。またフレイルに多く合併する精神疾患のひとつにうつ病があります。フレイルの重症度とうつ病の重症度は相関性があり、不安、認知症、精神的疲労、アパシー(無気力、無関心)と共にフレイルの精神症状を考える上で重要となります。

フレイルが進行すると要介護の状態となりますが、近年、老老介護と言われるように介護者の年齢も上昇し、介護者、要介護者双方が65歳を超えているケースは実に50%を超えています。介護者は自身の健康不安、体力の衰え、先行きへの不安などから介護に限界を感じるようになっており、介護放棄へと繋がる場合もあります。また2015年の統計では約500万人の独居高齢者がおられると言われており、介護保険制度の益々の充実が望まれています。

閉会・点鐘 (成川(守)会長)