

池田ロータリークラブ週報

2023年1月25日〈3248回例会〉 No.3249

(国際ロータリーのテーマ)
イマジン ロータリー

(池田ロータリークラブのテーマ)
心ひとつ
～信念をもって誠実に続ける～



例会日 毎週水曜日 12:30～13:30
例会場 池田商工会議所 2F
創立 1954年4月24日
事務局 〒563-0025
大阪府池田市城南 1-1-1
池田商工会議所 2F
TEL (072)752-3355
FAX (072)752-7800
ホームページ: ikeda-rc.com
E-mail アドレス
ikeda-rc@amber.plala.or.jp

大阪のロータリー100周年を祝おう!

2022-23年度RI会長 ジュニア E. ジョーンズ ■地区ガバナー 宮里 唯子
■会長 田中 孝史 ■副会長 暮部 光昭 ■副会長 田嶋也寸志 ■幹事 橋本 昌也 ■副幹事 木平 朝子
■親睦委員長 新見 香

2022-23年度 会長 田中 孝史

「過去を追うな。未来を願うな。現在の事柄を現在に於いて観察し、揺らぐことなく動ずることなく、良く見極めて今日為すべき事を熱心になせ。誰か明日の死のあることを知らん。」～釈迦～

これは「マッジマ・ニカーヤ」(中阿含経)という原始教典の一節です。

人々が苦しみや不安を抱く主な原因は、過去や未来について考えすぎてしまうことにあり、他の何か(人)に救ってもらいたいと思いがちになりますが、そのことは根本的な解決にはなりません。それより今すべき事に集中することで解消できると釈迦は教えているのだと思います。

人々がインターネットというツールを使うようになってから、世の中のグローバル化は驚異的なスピードで加速しています。社会の常識とか道徳、倫理などが5年、10年単位で書き換えられている中、見直されているのが遙か昔に語られた言葉です。

『自分はいま何をすべきか』を常に問いかけ、即実践を心がけていきましょう!



開会・点鐘
ロータリーソング
ゲスト&ビジター紹介
出席報告
会長挨拶
幹事報告
委員会報告
ニコニコBOX
本日の卓話

本日の卓話

『創立70周年について』

卓話者：吉岡 崇 会員

❖ 幹事報告 ❖

幹事 橋本 昌也 会員

<地区より>

- ① 【お知らせ】八尾中央 RC クラブ解散通知
(田中会長、橋本幹事)
- ② 2023-2024 年度 RI 会長テーマ
(名村会長エレクト、新見幹事エレクト)
- ③ 【2023-24 年度】主要行事日程表・ガバナー
公式訪問日程表
(名村会長エレクト、新見幹事エレクト)
- ④ コロナ感染者報告終了のお知らせ
(田中会長、橋本幹事)
- ⑤ ZOOM ウェビナー情報【1/18 オンライン職
業奉仕セミナー】
(職業奉仕委員長笹川会員)
- ⑥ ハイライトよねやま vol.274
(田中会長、橋本幹事、米山奨学会担当鶴原会
員、米山カウンセラー奥村会員)
- ⑦ 【RA】2022-23 年度 第 2 回地区献血のご案内
(田中会長、橋本幹事、青少年奉仕委員長北林
会員、ローターアクト担当新見会員)

<国際ロータリーより>

- ⑧ 国際ロータリー人頭分担金請求書：クラブ
番号 14534
(田中会長、橋本幹事)

<豊中千里 RC より>

- ⑨ 2013-14 年度 北摂 8RC 幹事同窓会のご案内
(井上会員、柴田会員)



❖ 出席報告 ❖

出席報告 溝口 聡 会員

- 出席数 22 名
- 会員数 26 名
- 出席率 84.61%
- 前々々回 12 月 14 日 (水)
- 補正出席率 80.77%
- メーカーキャップ
なし



❖ ニコニコ BOX ❖

ニコニコ 担当：林原みどり 会員

- 田中 孝史会長：配偶者誕生日の品を頂いて。
「認知症」家族の心構えは？
- 橘高又八郎会員：写真をいただいて
- 山口 正之会員：配偶者誕生日の品を頂いて。
- 北野 紀之会員：写真をいただいて。写真有難
うございます。
- 岸上 宏司会員：結婚記念日の品を頂いて。
- 奥村 昌也会員：忘年例会の写真をいただいて。
- 田嶋也寸志会員：写真をいただいて。
- 暮部 光昭会員：写真をいただいて。
- 名村研二郎会員：写真をいただいて。
- 豊田 脩一会員：「認知症対応型グループホー
ム」を運営していますので、今
日は「認知症の話」をしたいと
思います。
- 奥村 勝彦会員：色々嬉しい事。写真をいた
だいて。
- 林原みどり会員：写真をいただいて。
- 北林 寛崇会員：欠席のお詫び。
- 橋本 昌也会員：写真をいただいて。
- 木平 朝子会員：結婚記念日の品を頂いて。写
真をいただいて。ありがとうござ
います。
- 笹川 哲士会員：欠席のお詫び。年始早々の例
会に欠席をしまして、申し訳あ
りません。

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

新見 香 会員：永田会員いつも写真撮影あり
がとうございます。
溝口 聡 会員：写真をいただいて。

❖ お客様のご紹介 ❖

SAA 奥村 昌也 会員

池田ローターアクトクラブ
俵 麻亜子 様



❖ 1 月度お祝い ❖

配偶者誕生日：
山口 逸子 様
田中 尚美 様
新見 弥生 様



結婚記念日：
岸上 宏司 会員
永田 大介 会員
木平 朝子 会員



❖ 前回の卓話 ❖



『認知症の話』

卓話者：豊田 脩一 会員

1 長谷川和夫先生のこと

認知症研究のパイオニアであり第一人者であり認知症の診断方法である「長谷川式簡易知能評価スケール」をも発明された長谷川和夫先生は、皮肉にも「認知症」になられました。ことほど左様に「認知症」は誰でも、人を選ばず、罹ってしまう「病気」なのです。

2 認知症とは

「認知症」とは、正常であった脳の知的な働きが、後天的な（生まれてからのち起きた）いろいろな病気または廃用によって、持続的に低下した状態のことです。

認知症のお年寄りには、症状が進むにつれて、1人で日常生活を送れない場合もあり、家族をはじめ、まわりの人の心温まる介護が必要となってきます。

3 認知症の種類

【アルツハイマー型認知症】

脳の神経細胞が変性・減少して、脳全体が小さくなってしまいう原因不明の病気です。

認知症状が徐々に、しかも確実に進行していき、ゆくゆくは身体的な障害にも及ぶ、という特徴があります。（種類別割合 67.6%）

【脳血管性認知症】

脳の血管が詰まったり、破れたりする、いわゆる脳卒中が原因となって、片麻痺、言語障害などの身体的障害を伴う認知症です。脳卒中の発作を起こすたびに症状が悪化します。（種類別割合 19.5%）

【その他の認知症】

レビー小体型認知症（割合 4.3%）、前頭側頭型認知症（割合 1.0%）、混合型、廃用性、

水頭症、中毒、薬剤、脱水・栄養不足等の仮性認知症など。（水頭症は治療可能）

4 中核症状と周辺症状

〔中核症状〕

中核症状は、脳の神経細胞が壊れることによって起こる症状で、進行を抑えるのは困難です。

- * 記憶障害 粗大健忘（食事したことを忘れる）
＝認知症、（おかずを忘れる）＝老化
 - * 認知障害（・判断力の障害 ・問題解決能力の障害 ・実行機能の障害 ・見当識障害）
 - * 人格障害 人格の先鋭化（怒り易い、意固地、衝動的、性的逸脱、盗癖、単調、大胆）
意欲の低下（無関心、欲求の減少）
 - * 失語（ものの名称がわからなくなる）・失行（ボタンを掛け違う）・失認（鍋やまな板など知っているはずのものの使いみちがわからない）
- c f. 今年（2023年）にエーザイが開発したアルツハイマー治療薬「レカネマブ」が米国にて承認されました。日本においても申請中で希望が持てます。

〔周辺症状（行動・心理症状）〕

中核症状ではない症状で、介護力によって抑える事は可能です。（急性、動揺性、可逆）

例：せん妄・幻覚・妄想、暴言・暴力、徘徊、不潔行為、異食、過食、多動、多弁、依存、介護への抵抗、焦燥、抑うつ、不安など

5 認知症の方への対応について

認知症の症状や行動はさまざまなものがありますが、大きく分けて2つの特性に分かれます。一つは、「事実の誤り」二つ目は、「失敗行動」です。

対応を誤りますと「周辺症状」が悪化します。

＜事実の誤りに対する対応方法＞

- ・ 認知症の方の認識に合わせる
- ・ 否定しないこと、逆らわないこと
- ・ 話題などを変えて、関心をそらせる

＜失敗行動に対する対応方法＞

- ・ 失敗しないような環境を作る
- ・ 叱らない、説得しないこと
- ・ 行動の動機や背景を考えて、それを満たしてあげる

6 認知症介護の強い味方：健康の5原則

運動（最重要）を中心に食事、水分補給、睡眠、快便のサイクルをつくると「周辺症状」が改善します。

老化によるもの忘れと認知症の違い		
	老化による物忘れ	認知症
原因	脳の生理的な老化	脳の神経細胞の変性や脱落
もの忘れ	体験したことの一部を忘れる (ヒントがあれば思い出す)	体験したことを丸ごと忘れる (ヒントがあっても思い出せない)
症状の進行	あまり進行しない	だんだん進行する
判断力	低下しない	低下する
自覚	忘れっぽいことを自覚している	忘れたことの自覚がない
日常生活	支障はない	支障をきたす

7 記憶力を回復する運動(MC I =軽度認知症の方対象)

<適度な負荷をかけての運動>

- ・「10～15分運動をして軽く息が弾む程度」の強さの運動を行う

- ・1日30分以上、週3日以上行うのが効果的

<脳を使う作業と運動を同時に行う>

- ・計算をしながら歩く、しりとりをしながら踏み台を昇降する、など「脳を使う作業」と「運動」を同時に行う

- ・MC Iになると2つの作業を同時に並行して行う能力が衰えやすいため鍛える

以上

♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪

日も風も星も

さわやかな朝だ われらはロータリアン
いつもほほえみ いつも元気で
さあ 出掛けよう
日も風も星も ラララ光るよ

ほがらかな昼だ われらはロータリアン
みんな楽しく みんな胸張り
さあ 語りあおう
日も風も星も ラララ光るよ

♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪

2月のスケジュール

1	水	3249 回例会
8	水	3250 回例会
15	水	3251 回例会 クラブフォーラム③
22	水	休会

<池田 RC・SNS アカウント>



<池田 RAC・SNS アカウント>



ニコニコ箱の累計

1月18日現在累計 1,001,000円

ポリオプラス基金

1月11日時点累計	10,636円
1月18日分	238円
累計	10,874円

義捐金BOX

1月11日時点累計	84,599円
1月18日分	749円
累計	85,348円

2月1日(水)

『健康の秘訣 セルフチェック』

弊社は経営理念である「すべては健康と笑顔のために」を掲げ地域の皆様の健康的な生活に貢献するため日夜邁進しております。理学療法士である上田が皆様の健康を願い生活向上のための秘訣とご自身でできる健康度チェックを披露させていただきます。

卓話者：上田 裕一様

(医療法人 明寿会 林原整形外科
執行役員・統括リーダー)

卓話担当：林原 みどり 会員

