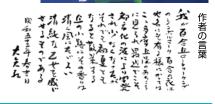
# Weekly Report





令和元年12月10日(火) 第**1985**回例会

- ◆ 会長/中島 健児
- ◆ 幹事/金子 拓哉
- ◆ 会報/中村 和広



例 会 日 毎週火曜日 12:30~13:30 例会会場 ホテルモリノフF TEL 044-966-1300 川崎百合丘ロータリークラブ ホームページ http://www.kawasaki-yurigaoka-rc.jp/

# 第1985回例会記録 令和元年12月10日(火) 23/47回

<点鐘>

中島健児会長

<ソング> それでこそロータリー

# <会長報告>

中島健児会長

- 1.2022-23年度ガバナーノミニー候補者推薦依頼の件
- 令和2年麻生地区消防出初式の案内
  1/11(土) 10:00~11:00 麻生水処理センター
- 3. 川崎市消防音楽隊定期演奏会の案内 2/22(土) 開演14:00 川崎市スポーツ・文化総 合センター(カルッツかわさき) 参加希望者は事務局まで 1/10(金)締切
- 4. プラチナファッションショー2019 広告協賛金の お礼着

## <幹事報告>

金子幹事

\*当クラブ例会

12/31(火) 定款細則による休会 1/7(火)→10(金) 3クラブ合同例会に変更 点鐘 18:00 ホテルモリノ 1/28(火) 夜間移動例会 ※新年第1例会は10(金)です。7日の例会はありま

12/24(火) 年末クリスマス家族会

せんのでお間違いないように。

\*その他

・鈴木新会員の会員シールをポストインしておりま す。ご確認の上ロースターに貼ってください。

### <ニコニコ委員会>

山口篤委員長

中島健児会長→「菅会員、本日のプログラム宜しくお願いいたします」。金子幹事→「本日のプログラム、菅会員卓話よろしくお願いします」。以下、感謝を込めてニコニコへ。赤本会員、阿久澤会員、安藤亨会員、青柳会員、古澤会員、平岡会員、井上久会員、井上勇会員、石野会員、伊藤会員、鴨志田会員、小島会員、小塚会員、都田会員、宮崎会員、中島眞一会員、中村会員、野島会員、親松会員、尾崎会員、佐々岡会員、嶋会員、白井会員、菅会員、鈴木文夫会員、鈴木清会員、高山会員、渡邊会員、屋敷会員、結城会員、山口篤会員。

#### <出席委員会>

鈴木文夫委員

	会員	出席	欠席	メーク	出席率
第1985回	50	35	15		70%
第1984回	50	43	7	2	90%

#### <二コニコ・財団・米山委員会>

	4	河	累計		
ニコニコ	33件	33,000円	711件	791,514円	
財団	0件	0円	18件	289,400円	
ベネファクター	0件	0円	1件	110,000円	
米山	0件	0円	18件	290,000円	

第1987回 12月24日 親睦家族会 移動例会(夜会)

第1988回 1月10日 新年第一例会 3クラブ合同例会

第1989回 1月14日 委員会報告 ロータリー財団委員長

#### <国際奉什委員会>

鴨志田委員長

来年6月にホノルルで開催される国際大会に参加 される方を募っております。人数がまとまるとツア ーが計画できますので、よろしくお願いいたします。

# 本日のプログラム

# <会員卓話>

菅会員

健康長寿と予防医療をテーマにお話します。





#### ◆予防は治療にまさる

- ・病気にならない事が大事。病気になってしまうと、 治療でよくなることもあるが、残念ながら亡くな ってしまうこともある。予防が最大のメリット。
- ・健康寿命と平均寿命と間に差があり、要支援・要 介護が必要な年数が女性で12年、男性で8.8年あ り、ここをいかに短くできるかが大事。
- ・麻生区は全国市区町村別で第2位の長寿。



# ◆健康長寿の特徴

- 1. 仕事や社会活動している人
- 2. 食事に気をつかう
- 3. 定期的に運動をする。(年を取ってからは特に足

の筋力を付けるのが大切)

- 4. ノンスモーカー
- 5. 見た目を気にする(異性に興味がある)
- 6. 大切な家族・友人に囲まれて過ごす
- 7. 定期的に検診を受ける
- ◆健康長寿でハッピーな人生を送るために

#### 今日のテーマ

健康長寿でハッピーな人生を送るために

- ① がんのリスクを避ける
- ② 転倒→骨折を避ける
- ③ 誤嚥⇒肺炎を避ける
- ①ガンのリスクを避ける…喫煙・受動喫煙の害、加工肉、酒、他などがリスクを上げる。定期的な運動、また食物繊維の摂取は善玉細菌のエサになって腸の調子を良なるためリスクを下げる。
- ②転倒・骨折を避ける…骨量が変化(特に女性は閉経後エストロゲンが減少)するため、下半身中心に体幹を鍛えることが大事。

高齢者の4大骨折は、背骨、大腿骨頸部、上腕骨、 手首で、骨折から寝たきりになってしまうと、筋力 が1週間で20%、5週間で96%失われる。

高齢者の転倒する場所は、居室、玄関、縁側など自宅周辺。手すり、段差、明かりなどの工夫が必要。 ③誤嚥性肺炎を避ける…高齢者の肺炎8割。死亡原因の第3位。80才まで自分の歯を20本残しましょうという運動があります。ドライマウスには唾液腺マッサージ、顎を引いて飲み込む、嚥下体操などが、誤嚥防止に繋がる。また、口の中の不衛生や、噛み合わせ、咀嚼がうまくいかない、歯周病などが誤嚥性肺炎の原因になる。誤嚥性肺炎は自分で予防していくのが大事。

健康でなければ、楽しんだり、社会貢献することができません。健康長寿を意識して伸ばして、是非楽しい毎日を送っていただきたいと思います。

卓話では具体的な数値やグラフのスライドを見ながらの卓話となり、リハビリについての話もありました。また、卓話終了後には質疑応答がありました。

<点鐘>

中島健児会長