

# 大網ロータリークラブ

## Club Weekly Bulletin

- クラブ創立：2000年1月13日
- 例会日：毎週水曜日（12：30～13：30）
- 例会場：中部コミュニティセンター TEL0475-73-3337 FAX73-4360
- 事務所：〒299-3251 大網白里町大網450-6 ユアサビル2階 TEL0475-70-0200
- 会長：宮間 文夫 幹事：大越 将司
- 広報・公共イメージ向上委員会 委員長 石田 英世 副委員長 小高 徹



2018年11月28日(水)

第20巻 第21号

通巻第881

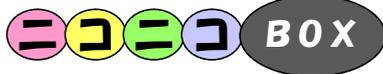
http://www.oamirotary.com  
E-mail rc@oamirotary.com



インスピレーションになるう

### 本日の例会

点 鐘 会長 宮間 文夫  
ソング 我等の生業  
会長挨拶 会長 宮間 文夫  
幹事報告 幹事 大越 将司  
プログラム  
卓 話 古山 豊 先生



なし

例会日	11月21日	11月7日
会員数	30	30
出席	13	22
欠席	17	8
MU	0	1
免除	1	1
出席率	46.67	80.00

### 会長挨拶

宮間会長所要の為、石田英世会員代読



皆さんこんにちは！ いかがお過ごしでしたでしょうか。11月も後半に入り、秋も本番、紅葉も真っ盛りです。紅葉狩りに行かれた会員も、いらっしゃるのではないかと思います。ゴルフ場も場所によっては綺麗な彩りを見せております。ゴルフを愛する会員におかれましては、シーズンを思いっきり楽しんでいただきたいものです。

また、大相撲も、横綱不在の場所ですが、相撲ファンを喜ばせていただいております。

ニッサンのゴーン社長が逮捕されました。

法律違反は、どのような優秀な人でも罰される事は当然です。

丸源ビルのオーナーに対する判決も昨日下されました。

経済至上主義のなせる業でしょうか。自分さえ良ければ、それでいい、税金も納めたくない。何という考え方でしょうか？

今日は、高中様より卓話をいただけるという事ですので、どうぞ宜しくお願いします。

それでは会員の皆様におかれましては、ご自愛下さいませようお願い申し上げます。

ありがとうございました。

### 卓話

四天木 高中様

「素人なりの認知症予防」



皆さん、こんにちは。今日は宜しくお願い致します。

今日は、日本の高齢化に伴い、大きな社会問題になっております認知症について、私自身が実践している予防法を紹介させていただきます。

私は医者でもありませんし、医療としての認知症予防は私にはお話し出来ませんが、普段の生活の一部としてやっている事をお話させていただきます。

私の両親は今もう亡くなっていますが、二人共認知症になりました。ずっと二人を見てきましたが、どんどんしゃべれなくなってしまいました。介護施設での生活は、テレビばかり観ていて、一方的にテレビと会話をしていたそうです。それは認知症の大きな要因だと言われました。

やはり会話はとても大切です。しゃべる事は頭を使う事にもつながります。

認知症になりますと、体も衰退していくように見えました。

昔は認知とは言わず、ボケと言っておりました。

私の持論なんですが、我々の若い頃は、多くの認知症の方がいたように思います。

今の時代はなぜこんなに認知症の方が多いのか。お医者様に言うと怒られてしまいますが、昔は正直

ガバナー事務所よりご案内  
<2019-20 年度地区主要会議>

①2019年2月16日(土)

第1回会長エレクト研修セミナー

13:00~17:00

会場:成田ビューホテル

該当者:クラブ会長

※幹事は該当しません。

②2019年3月2日(土)

チーム研修セミナー

13:00~17:00

会場:成田ビューホテル

該当者:地区委員関係

※会長・幹事は該当しません。

③2019年3月24日(日)

第2回会長エレクト研修セミナー

9:00~17:00

会場:成田ビューホテル

該当者:クラブ会長

※幹事は該当しません。

④2019年4月20日(土)

地区研修・協議会

9:00~17:00

会場:アパホテル&リゾート東京ベイ幕張

該当者:会長、幹事、クラブ委員長等

⑤2019年10月21日(月)

地区大会記念ゴルフ大会

9:00~17:00

会場:ゴルフ倶楽部成田ハイツリー

⑥2020年2月8日(土)

地区大会第1日目(会長・幹事)

13:00~19:00

会場:アパホテル&リゾート東京ベイ幕張

2020年2月9日(日)

地区大会第2日目(会長・幹事・会員)

9:00~17:00

会場:アパホテル&リゾート東京ベイ幕張

亡くなる時に心臓と脳も死んでしまう、しかし今は医学が発達している為、心臓だけは長く生きられるように動く、脳が心臓の寿命に追いついていけず、先に脳がだめになってしまい、ズレ(アンバランス)が生じていると感じています。

認知症は若い方も患います。若年性認知症、これは18歳~64歳までの人たちです。男性に多いそうです。千葉日報に記事が出ていましたが、全国の推定患者数が37,800人(10月末現在)、千葉県内の患者数は、1,894人だそうです。発症年齢の平均は51.3歳、発症した約3割の患者さんは、50歳未満だそうです。非常にこわい話です。

普段バリバリに働いている人さえ、なってしまうそうです。

俺はならない、なりたくないよと皆さん思っていると思いますが、なってしまう。

私の知り合いも元気でバリバリ生活を送っていましたが認知症になってしまいました。

皆様にも資料としてお配りいたしました「本人や家族が認知症を疑った症状とは」を複数のサイトの体験談をもとにピックアップしたものです。

この中で複数当てはまり、思い当たる節があるのであれば、早めに医師の診断を受けることをお勧めします。認知症は早期発見がとても大切です。

- ・ 易しい漢字が書けない
- ・ 不眠・睡眠時間が長くなる
- ・ なくした物が増えた
- ・ 置き忘れをする
- ・ 今まで出来た事が出来ない
- ・ 物がそこにあるのにそこにある感じがしない
- ・ 方向感覚がおかしい
- ・ 趣味への興味が薄れる
- ・ 家のカギを無くしてしまう
- ・ お金の管理が以前ほど出来なくなる
- ・ 話かけても反応しない
- ・ あくびが増える
- ・ 段取り、要領が悪くなる
- ・ 家計簿の計算がうまくいかず ずっと格闘する
- ・ 仕事がうまくいかない
- ・ 定時に帰宅してしまう
- ・ 食べたいものをわがままに言う
- ・ ご飯を食べた覚えがないと言う
- ・ 食べる量がおかしい(多い、少ない)
- ・ 台所で火をつけたことを忘れる
- ・ 車の運転が危なっかしい
- ・ 運転を間違える/逆走してしまう
- ・ 生活費を渡したのに、もらっていないと言う
- ・ 指摘をすると不機嫌になる
- ・ どこかに車を止めたこと自体を忘れてしまう
- ・ うつと診断され、抗うつ剤を飲んだが効果がない
- ・ 人から物忘れを指摘された
- ・ ものの名前が出てこない
- ・ 説明が理解出来なくなる
- ・ 新しい電化製品の操作が覚えられない
- ・ 駅の出口を間違える
- ・ 仕事場で一時間前と言っている事が違うと指摘される
- ・ 目的地の場所がわからない・
- ・ 季節を間違えた服装で出かける
- ・ メールが送信出来ない
- ・ 電話が掛けられない
- ・ 用もないのに何度も電話を掛ける
- ・ 頭の中に違う自分がいると感じる
- ・ 自分が自分でないような感覚になる
- ・ 同じことを何度も聞いてくる
- ・ 同じことを何度も言う
- ・ 同じ物を何度も買う(家に沢山たまる)
- ・ 何となく様子がおかしい
- ・ 今までつけていた家計簿をつけなくなる
- ・ 歩き方がおかしいと指摘される



認知症の仕組みはまだわかっていません。

ただ、脳は使えば使うほど、良い刺激を与えれば与えるほど活性化し、成長するそうです。脳は何歳になっても成長するそうです。脳を積極的に使いましょう。

