

# 湯河原ロータリークラブ



## WEEKLY REPORT

### 世界へのプレゼント になろう

第 2600回 例会  
平成27年9月11日(金)  
天候 晴れ  
合唱 それでこそロータリー  
四つのテスト

会長 佐藤 泰文

事務所 神奈川県足柄下郡湯河原町宮上 566 湯河原温泉観光協会内  
TEL 0465(64)1234 FAX 0465(63)1716

幹事 山本 明峰

例会場 静岡県熱海市泉 107 ニューウェルシティ湯河原

TEL 0465(63)3721 FAX 0465(63)6401

例会日 毎週金曜日 12:30~13:30

#### 会長挨拶

##### 【カバナーよりメッセージ】

9月は『基本的教育と識字率向上月間』です。学びや実践の機会としてとらえましょう。

2014年パキスタン出身17歳のマララさんがノーベル平和賞を受賞しました。今、彼女のスピーチが教科書に取り上げられています。「一本のペンと一冊の本は世界を変えることができるし、最もパワフルな武器に変わるものだ」という素晴らしいスピーチでした。

私達ロータリーは長年この問題に取り組んできましたが、当地区では綾瀬・綾瀬春日・平塚湘南の3クラブ協力による地区補助金プログラムで“スリランカ盲学校教育支援プロジェクト”が好例となることを期待しています。

プロジェクトの概要は、スリランカ・ラトゥマラナ盲学校の職員2名を10日間来日させ、平塚盲学校で施設研究を受け、自国の盲学校に戻り、日本の盲学校の環境や教育、療育、そして卒業後の進路指導等こちらの良い点を実践研究してもらうことです。そしてスリランカの方へは教材や教育機材を寄贈することも含まれています。

世界には学校教育を受けられない子供達が6,700万人、読み書きが出来ない15歳以上の人7億7500万人以上います。言うまでもなく識字率の低い国は貧困や衛生問題など多くの問題を抱えており、あるいは紛争にまで発展する場合があります。ロータリーは世界の地域社会でテクノロジー、教員研修、職業研修チーム、給食、廉価な教科書を提供する等の教育プロジェクトを支援しており、教育機会に於ける男女差、成人の識字教育を自力で改善できるよう、その能力を高めることを目標としています。

#### 幹事報告

ガバナーより

1. インターア外年次大会登録のお願い  
日時：11月23日(月)10時~15時  
場所：逗子開成中学校高等学校  
登録料：3,000円  
登録・振込期限：9月30日(水)
2. ロータリー財団100周年プレコンサートのご案内  
日時：11月3日(火・祝)14時開演  
場所：ヨコスカ・ベイサイド・ポケット  
入場料：3,000円
3. 会長賞補足説明ウェビナーのご案内  
日時：9月16日(水)10時~11時  
定員：400名(マイロータリーより申込)

第2650地区ガバナーより

1. 第28回全国ローターアクト研修会並びに第13回アジア太平洋地域ローターアクト会議登録のご案内  
日時：3月18日(金)~21日(月)  
場所：グランドプリンスホテル京都・国立京都国際会館  
登録締切：9月30日(水)  
連絡事項 無し

#### スマイルBOX

西山 敦君・山本明峰君

五所神社と城願寺が無料でインターネット“Wi-Fi”が接続できるようになりました。

西山 敦君 下郡氏子総代会の研修旅行で越中一の宮射水神社に正式参拝してきました。

出席報告	ゲスト 0名	ビジター 0名	会員 24名
	欠席 2(免除者0名)		出席率 91.67%
	前回の修正出席率 91.67	前々回の修正出席率 91.30%	

1

事前メールアップ 3名

湯河原ロータリークラブ

平間章弘 君

### <認知症>

「最後まで尊厳をもって自分らしく生きたい」と誰もが望むところではありますが、この願いをはばみ、深刻な問題となっているのが認知症です。認知症は他人ごとではなく、家族や友人や自分自身もなる可能性があります。正しく理解し、お口の健康を通じて私達ができることを一緒に考えてみましょう。さて、認知症とは何でしょうか？認知症にはいろいろな種類があります。

#### 1.アルツハイマー型認知症

脳の神経細胞が減少し、知能が比較的早期より低下する。約50%をしめる。

#### 2.脳血管認知症

脳の血管に障害が起き、その部分の脳の機能が低下して起きる。約15%を占める。

#### 3.レビー小体型認知症

脳内のレビー小体という異常な細胞内蓋積が引き起こす。約15%を占める。

#### 4.その他

若年性認知症やヤコブ病などの感染症によって起きる。約20%を占める。

以上のように、認知症は脳の病気で脳の細胞が死ぬ事により、脳の機能が全般的に低下、感情表現や性格の変化、身体機能障害が起き生活する上での支障が続きます。

さて、認知症になった方々への対応はどうするかというと、まずは優しいまなざしが必要です。

1.余裕を持ってゆっくり見守る。

2.背後から声を掛けて、驚かせない。

3.相手に視線を合わせて優しい口調でおだやかにはっきりと言葉をかける。

4.相手の言葉に耳を傾ける。

5.自尊心を傷付けない。

認知症の出現率は、85歳になると4人に1人、予備群を入れると500万人が患っています。

要介護の主な原因の53%が歯の健康に関連します。

歯が殆どなく入れ歯を使用していない人は、20本以上歯のある人の1.9倍もの認知症のリスクがあると言われています。まずは、認知症にならないための予防を日々の生活に取り入れましょう。

1.記憶力を鍛える様にしましょう。普段から体験した事を思い出してみましょう。(昨日の3食の食事の内容を思い出しましょう。)

2.社会活動や趣味に取り組みましょう。人や社会につながりを持つ事や、頭を使った趣味を持つ事が、認知症を遅らせると、言われています。

3.規則正しい生活習慣が大切です。アルツハイマー型認知症や脳血管性認知症は、高血圧や高脂血症といった生活習慣病と関連がある、と言われています。毎日のバランスの取れた食事や定期的な運動習慣をおこなうなど規則正しい生活習慣が認知症の予防につながると言われています。

4.一口で30回を目安でよく噛みましょう。良く噛むことで肥満の防止、脳のまわりの筋肉を使うことで脳への血液を促し脳全体の活性化、神経細胞の活性化を促します。これらのことにより、記憶の回復に繋がります。

不幸にして多くの歯を失ったならば、しっかりあった入れ歯を入れる事で40%も認知症を抑制する可能性があるのです。半年に一度は、お口のチェックを受け、治療が必要ならば早目の受診をお勧めします。