

2019 - 20 年度 国際ロータリーのテーマ
『ロータリーは世界をつなぐ』
RI 会長 マーク・ダニエル・マローニー

川崎北ロータリークラブ会長の方針
『この先の未来へ』
会長 朝山 浩

Rotary



川崎北ロータリークラブ会報



会 長 朝山 浩

幹 事 野口 隆一

会報委員長 大塚 正一

事務所：〒211-0063 川崎市中区小杉町 3-70-4 ホーユウパレス武蔵小杉 104 TEL 044-722-8037 メール：knrc@nifty.com

URL：http://kawasaki-north-rc.blue.coocan.jp/

例会：毎週水曜日 12：30

二子玉川エクセルホテル東急

第 2879 例会

令和 2 年 2 月 5 日 (水)

(本年度第 26 回)

点 鐘

朝山 浩 会長

スマイル体操

入来 武久 副会場監督

司会と斉唱

大塚 正一 会場監督
石坂 想 ソングリーダー
「君が代」「奉仕の理想」

お客様紹介

峯岸 雅宏 親睦委員

妻鹿 会員ゲスト

松田 卓也 様

米山奨学生 リーデル, ティモ マリオ 君

出席報告

若林 潤 出席委員

会員数 55 名 (対象外 6 名)	出席 30 名	欠席 25 名 出席率 61.22%
前々回訂正 (対象外 7 名)	欠席 24 名	MAKE UP 6 名 訂正出席率 77.08%

欠席者

花田君	星野(博)君	星野(妃)君	石井君	上山君
川野君	北村君	洪君	小林君	榎木君
松波君	妻鹿君	三平君	溝淵君	茂木君
野口(哲)君	岡本君	相良君	佐久間君	関君
世良君	重田君	豊見山君	渡邊君	山川君

お祝い

峯岸 雅宏 親睦委員

2 月祝事：おめでとうございます！

● 会員誕生日

北村 善市 会員 齊木 貴 会員 佐久間 馨 会員
波木井 輝昭 会員 関 孝篤 会員

● ご夫人誕生日

松波 幸子 様 川野 則子 様

● 結婚記念日

世良 俊昭 会員 谷口 一成 会員 宮下 和也 会員

● 入会記念日

宮崎 秀樹 会員 大部 哲也 会員 貝田 洋 会員

● 年間出席率 100% 以上

金子 房一 会員 洪 征治 会員 松波 登 会員

奨学金贈呈

リーデル, ティモ マリオ 君

朝山 浩 会長より、リーデル, ティモ マリオ 君に米山記念奨学金の贈呈が行われました。

会長報告

朝山 浩 会長

1. 理事会報告
2. 地区より、2020～21 年度 地区研修・協議会に際し、大塚正一会員をクラブ管理運営部門のサブリーダーに委嘱したお知らせ
3. ご寄付の表彰品が届きました

◇ 財団寄付金

・ベネファクター認証状と襟ピン (ウィング)：

野口 隆一 会員、齊木 貴 会員

・マルチプル・ポール・ハリス・フェロー襟ピン：

小澤 秀昭 会員、岡本 徳彌 会員、生垣 繁 会員、
小泉 昌彦 会員、松山 直樹 会員、山川 哲史 会員、
茂木 常夫 会員、三平 憲志 会員

・ポール・ハリス・フェロー認証状と襟ピン：

榎木 永一郎 会員、齊木 貴 会員

◇ 米山寄付金

・第 65 回米山功労クラブ

・第 1 回 米山特別功労法人 感謝状：
(税) 野口会計事務所

・米山功労者マルチプル 感謝状：

川野 正久 会員、若林 潤 会員、渡邊 敏久 会員、
大部 哲也 会員、金子 房一 会員、上山 剛志 会員、
横山 芳春 会員、米山 元章 会員、
クルーズ 由美子 会員、相良 久征 会員

・第 1 回 米山功労者 感謝状

齊木 貴 会員、藁科 義弘 会員

幹事報告

野口 隆一 幹事

1. 地区からの来信

① 昨年 12 月開催の RLI の映像(約 5 分)が届いています。
RLI の様子が皆様に伝わり、多くの会員の方に興味を持っていただけたら幸いですとのことです。第 2 弾 RLI (ロータリーリーダーシップ研究会) パート I 参加者募集中です。

日時：2 月 24 日 (月・祝) 8：30～17：00

場所：聖光学院中学高等学校

② 2020～21 年度 地区研修・協議会開催のご案内と資料が届いています。

日時：3 月 29 日 (日) 12：30～18：00

場所：聖光学院中学高等学校

出席義務者：下記 7 部門の次年度担当者と新会員

③④部門は最大3名まで出席可

①会長部門②幹事部門

③クラブ管理運営部門（会員増強、研修、広報・公共イメージ向上）

④奉仕活動部門（職業奉仕、社会奉仕、国際奉仕）

⑤青少年奉仕部門⑥ロータリー財団部門

⑦米山記念奨学部門

⑧新会員部門（1年未満の新会員及び3年未満の会員で地区研修・協議会未経験者全員）

※対象の方には、資料をお渡しいたします。

③2月ロータリーレート1ドル=110円（1月から変更なし）

2.財団寄付・米山寄付とも、確定申告用の領収証が届きました ※欠席者は郵送

3.クラブ例会臨時変更

●川崎とどろき RC

2月24日（月・振休） 休会

●川崎大師 RC

2月19日（水） 創立47周年記念例会 川崎キングスカイフロント東急REIホテル 点鐘18:00

2月26日（水） 休会

●川崎麻生 RC

2月21日（金） 夜間移動例会（創立記念例会）アベテはるひ野店 点鐘18:00

卓話

柳澤 信夫 会員

会員卓話 人生100年時代の生き方～自立と共生～
そしてロータリークラブ活動の意義について

【経歴】

1960～1997年

東京大学大学院、ハーバード大学医学部、信州大学医学部
・神経内科の診療、研究、教育

<主なテーマ>

・脳の運動機能と認知機能

・パーキンソン病、脳血管障害、認知症

1997～2001年

国立中部病院・長寿医療研究センター院長

・高齢者医療のナショナルセンター作り

・欧州高齢先進国（英国、ドイツ、デンマーク、スウェーデン）の高齢者保健施設の見学と共同研究

・長寿科学振興財団理事（季刊誌・研究業績集の編集責任者）

2001～2008年

関東労災病院院長

・勤労者医療、労働災害

2008年～2015年

東京工科大学医療保健学部設立、学部長

・医療職（看護・保健師、臨床検査・放射線技師、理学・作業療法士）養成

2008年～現在（非常勤）

財団法人 全日本労働福祉協会会長

勤労者の健康診断、作業環境測定

本日の卓話は、川崎北 RC 創立60周年を迎えるにあたり、ロータリークラブの活動を医学的・社会的にどのように考えるべきかを話すようにと、洪 ガバナ補佐から言われたことがきっかけとなりました。テーマである「人生100年時代」とは、2016年にロンドン・ビジネス・スクール教授のリンダ・グラットンとアンドリュー・スコットが「LIFE SHIFT 100年時代の人生戦略」で提唱した言葉です。65歳以上の高齢者が健康な生活を送る上でのキーワードは、自立と共生です。また、ロータリークラブの活動が心身共に健康面でどのような意味をもたらすかもお話させていただきます。

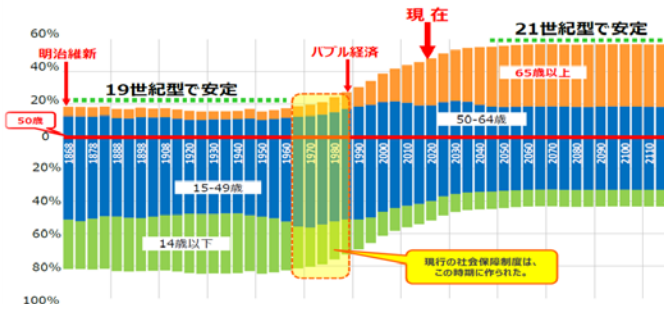


私は大学を卒業して40年間、大学の医師として神経内科の診療・研究・教育に携わって参りました。信州大学の学部長をしていた際に、日本の長寿社会の今後のためにと国立中部病院・長寿医療研究センターから来て欲しいとオファーを受けました。この頃から自分の考えかたで職を選ぶのではなく、依頼されたものをどのようにこなすか、またはどのように断るかという考えかたへ変化していきました。移動した国立中部病院・長寿医療研究センターの院長時代には、欧州高齢先進国（英国、ドイツ、デンマーク、スウェーデン）の高齢者保健施設の見学と共同研究を年2回ずつ行い、そこでの経験が現在の私の高齢者についての考えかたを構築しました。また現在も長寿科学振興財団理事として、季刊誌・研究業績集の編集にも携わっております。国家公務員も定年を迎え、2001年からは関東労災病院の院長として務め始めました。関東労災病院の初代院長が川崎北ロータリークラブを設立し、会長を2期務められた方であったため、それ以降、関東労災病院院長は職責として川崎北ロータリークラブに入ることを勧められています。その結果、今では私もロータリアンの生活を始め、19年が経ちます。高齢者の健康にかかわる身体機能、精神機能の2つの機能を維持するための要点としては、定期的な社会活動の維持と新しいことへの興味（野次馬根性）があげられます。逆に低下させるリスクとしては、従来続けてきた活動の中止、長期医療を必要とする病気（ただし日常活動に影響しない病気を除く）があげられます。重要なのは、従来続けてきた活動を止めないことです。止めることにより急速に身体・精神機能が低下します。日本の人口構造の移り変わりですが、明治維新から1970年代までは人口構造にあまり変化はみられませんでした。1980年以降65歳以上の割合が急激に増加し、今では少子超高齢社会となりました。また、2040年以降は再度、比率の変動がなくなるのではと予測されています。

（未来医療研究機構代表理事 長谷川 敏彦）

日本の人口構造(年齢層別人口割合の遷移)

人口遷移 50歳を基準とした日本の人口構造 250年間の推移



※超高齢社会…65歳以上高齢者の人口比率が21%以上のこと
2019年時点でわが国は高齢者の人口比率が28.4%と人口の1/3を占め、完全な少子超高齢社会と言えます。さらに、高齢化が進むごとに社会保障給付費が年々増加しており、2016年度には118兆円を上回る水準となっています。医療給付費は約39兆円(現在)から約54兆円(2025年)に達する見込みであり、介護給付費は、約10兆円(現在)から20兆円(2025年)に達する見込みがあります。国の財政から見ますと1/3を社会保障が占め、プライマリーバランスはマイナスが続いており、プラスになる見通しはないと言われています。また、1人あたり保健医療支出とGDPの国際比較を見ましても、日本は国としてのGDPは世界3位ですが、国民1人当たりのGDPはOECDのほぼ中位であり、1人当たりの保健医療支出はOECD加盟国の平均以下で、先進国中最低となっています。平均支出の額は他国と比べると高い数字ではなく、いかに日本の医者が安い賃金でこき使われているかが分かります。

以前、安倍総理が少子高齢社会は国難だと発言したことにより日本再興戦略が立てられ、テーマの第一弾は国民の健康寿命の延伸となりました。一方国民運動という形で、21世紀に向け市民一人ひとりが健康を実現するためのガイドライン「健康日本21(2000～2012年度)」が策定されました。これは病気や障害による社会的な負担を軽減し、国民の健康寿命を延長し、活力のある社会を築くことを目的とするものであります。生活習慣病の原因になる生活習慣の改善を目標とし、2008年度からは特定健診・特定保健指導を実践し始めました。40～74歳が対象となり、生活習慣病の予防で増加する医療費を抑制・メタボリックシンドロームの予防/解消で生活習慣病を予防することを目的としました。しかしながらこの目標は達成されず、2013年に10年計画として「健康日本21」の第2次が始まりました。健康寿命の延伸・生活習慣病の発病予防と重症化予防の徹底・社会環境の整備が目的です。

健康寿命とは健康で自立して生活できる期間を表します。当然ながら、平均寿命より健康寿命のほうが短く、2001～2013年までの調査によりみると、平均寿命と健康寿命の比率は男女とも変わらず、男性約9年、女性約12年の差があります。つまりこの年数は介護が必要だった期間を指します。その介護が必要となった主な原因疾患・

病態は、以下の通りです。

男性：脳卒中 25.7%・認知症 14.2%・骨折または関節疾患 11.9%・高齢による衰弱 9.9%

女性：骨折または関節疾患 27.7%・認知症 20.0%・高齢による衰弱 15.1%・脳卒中 11.8%

では、健康寿命の延伸はどのようにしたら可能でしょうか。対策として上げられるのは、生活習慣病の予防・がんの早期発見と治療→定期健康診断の実践、老化による衰弱・骨や関節疾患の予防→中年期からの生活習慣です。

高齢者の社会活動を維持するには、QOL(生活の質)維持のための老化による身心の活動低下を予防する必要があります。

■身体的老化の予防：サルコペニア、ロコモティブシンドロームの予防

■精神的老化の予防：MCI(軽度認知障害) 認知症、うつ状態の予防

■身心の老化によるフレイル(Frail 虚弱)状態の予防：フレイルは2014年に日本老年医学会により提唱され、更に近年では、フレイル状態の健康診断も始まりました。概念：健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体機能と認知機能が低下
適切な予防や治療により回復可能

原因：加齢に伴う身心の変化と社会的、環境的要因の合併

加齢に伴う身心の変化と社会的交流機会の減少
歩行速度の低下、筋力の低下、認知機能の低下
易疲労性や活力低下、体重減少、低栄養

フレイルには多面性があり、サルコペニア・ロコモ等の身体の虚弱(フィジカル・フレイル)、うつや認知機能の低下等の心と認知の虚弱(メンタル/コグニティブ・フレイル)、閉じこもり、困窮、孤食等の社会性の虚弱(ソーシャル・フレイル)があります。

(健康長寿ネット 長寿科学振興財団 2019)

ロコモティブシンドローム(Locomotive Syndrome)はフレイルの一つの要因としてあげられます。

定義：ロコモ(運動器症候群)運動器の障害により日常生活での自立度が低下し、要介護の状態や要介護の危険がある状態(日本整形外科学会 中村耕三)

解説：Locomotiveは機関車あるいは運動(移動)するの意味
高齢社会を迎え、運動器障害が50歳以降に多発年を取ることに否定的な意味を持ち込まないことが大切と考えこの言葉を選んだ

対策：歩行機能の低下を予防する

<ロコモチェック>ロコモか否かを気付く目安

☐片足立ちで靴下がはけない

☐家の中でつまずいたり滑ったりする

☐階段の上りに手すりが必要

☐横断歩道を青信号で渡りきれない

☐15分続けて歩けない

☐2kgの買い物を持ち帰るのが困難

☐家のやや重い仕事が困難

トレーニング：開眼片足立ち - バランス能力の訓練
スクワット - 足腰の筋力訓練
インターバル速歩 - 「ゆっくり歩き」と
「速歩き」を3分間交互に行う
筋肉のストレッチ

1日30分週4回を目標とする。(能勢博 信州大学)

社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入り口です。社会とのつながりを失うことで、生活範囲→ところ→お口→栄養→体とドミノ倒しのように心身共に崩れていきます。

百寿者の70～80歳頃の生活習慣・生きがいを以前調査したところ、働くこと、趣味などの仲間との活動、友人・家族との付き合い、旅行が上位にあげられ、社会活動が大切であるという明らかな結果になりました。脳も身体も使わなければ衰えるのが高齢者の理念です。貝原益軒の養生訓にもあるように「心は楽しむべし、身は労すべし」です。認知症の危険因子として生活習慣・社会条件・合併疾患が上げられ、予防因子として最大の効果を見せるのは週3回以上の運動です。ゲームや芸術鑑賞など知的要素のある余暇活動、地域や同業の会合等の社会的要素のある余暇活動があげられます。また、食事においては、緑黄色野菜(ビタミンC)、ビタミンE、魚、飲酒(適量、赤ワイン)が勧められています。

これを踏まえまして個人的意見ではありますが、高齢会員にとってロータリークラブのクラブ活動の利点は、異業者交流により社会的な肥料となり、視野を広く持つことができることです。また、例会に出席することで規則的な生活が送れます。その日の気分で出席か欠席かを決めず、自分に強制することで例会活動を楽しめます。また、ここでの出会いを通して趣味やスポーツの機会が増え、老化防止に役立ちます。同好会の例として、マージャン・陶芸・テニス・ハイキング等があります。なぜここに私の所属するビール同好会が入っていないかと言いますと、本来クラブ活動においてお酒を飲むことはセットになっているからです。

私はいつもBreslowの健康習慣法を念頭に置いております。健康に関する卓話の際には必ずお話しさせていただきますが、いま一度、以下の7つの項目をぜひ実践していただければと思います。

1. 適正な睡眠時間(7～8時間)
2. 喫煙をしない
3. 適正体重の維持
4. 過度の飲酒を避ける
5. 定期的にかなり激しい運動をする
6. 朝食を毎日食べる
7. 間食をしない

実行している項目が多いほど、病気になる率が少なく、寿命が長くなります。

本日の卓話で、ロータリークラブのクラブ活動することが心身共に健康な状態を維持することに意味があるということを感じていただけましたでしょうか。

ニコニコレポート 横山 芳春 副会場監督

朝山 浩 会長、戸川 俊雄 副会長、野口 隆一 幹事、
入来 武久 60周年実行委員長

本日は、柳澤 会員による卓話です。柳澤 会員、よろしくお願ひいたします。また、先週の6RC合同例会に多数の会員にご参加いただき、ありがとうございました。

クルーズ 由美子 君

柳澤 先生、本日の卓話大変楽しみにしております。何卒よろしくお願ひいたします。

プログラム委員会：谷口 一成 君

柳澤 先生、本日の卓話よろしくお願ひいたします。当クラブのこれからを一緒に考えていきたいと思ひます。

若林 潤 君、金子 房一 君、小泉 昌彦 君

柳澤 先生、卓話大変楽しみにしております。

松下 幸夫 君、ビール同好会：戸川 俊雄 君、生垣 繁 君、 渡邊 敏久 君、宮崎 秀樹 君、大部 哲也 君、洪 征治 君、 柳澤 信夫 君、武田 信平 君、豊見山 徹 君

本日は、ビール同好会のエースの登場です。真剣に聞きましょう。(松下 会員) 会員は気合が入っているの
で、大変大変大変多額にニコニコします。

松波 登 君

東京大学(浪漫ラリーチーム)のドライバーで、1月31日モナコを出発し、今日5日までモナコ近隣の山々を約2,500km走ります。例会時は、ちょうどDay6最終日のスタートです。以前話した篠塚 建次郎も同じチームで走っています。

武田 信平 君

フロンターレは、2月1日から9日まで、沖縄県中城(なかぐすく)村 吉の浦公園ごさまる陸上競技場にて2次キャンプを実施しています。今月16日のルヴァンカップ予選の第1戦に向けてより実戦的な練習を積んでいるようです。キャンプ中に3試合の練習試合が組まれており、3日には45分を3本の東京ヴェルディ戦が行われ、9対1で勝利したとのこと。スタートダッシュに向けてより磨きをかけて欲しいものです。

SAA：大塚 正一 君、横山 芳春 君、帯谷 昌充 君、 松下 幸夫 君、色摩 和恵 君

柳澤 先生、卓話をよろしくお願ひいたします。楽しみにしております。

60周年実行委員会

宮古島旅行で皆様からいただきました、共通費の残金をニコニコに入れさせていただきます。

