



神奈川県東ロータリークラブ

KANAGAWA EAST ROTARY CLUB

2015-2016年度 第31週報 No. 1920 2016年(平成28年) 2月19日 第1920回 例会記録 2月26日発行

本日〈2月26日〉のプログラム

- ◆ 斉 唱 「手に手つないで」
- ◆ 献 立 鯛のポワレ
- ◆ 卓 話 「健康的な歯と長く付き合うために

—最近の歯科事情から—

神奈川県歯科大学附属横浜クリニック 院長 井野 智 様
(紹介者 西山 潔 会員)

〈〈本日のBGM〉〉
アルバム「ヴィレッジ・ヴァンガードの夜」～ソニー・ロリンズ～



PHOTO 小池将夫会員

司 会 小山 市康 副幹事

点 鐘 江森 国一 会長

斉 唱 「それでこそロータリー」

四つのテスト 山本 芳弘 職業奉仕委員長
(第1例会のみ)

ゲスト紹介 福井 俊哉 様 (ゲストスピーカー)
木下 泰祐 様 (スピーカー同行者)
池田 宗弘 様 (入会候補者)
福田 雅純 様

ビジター紹介 神奈川RC 金野 克佐 様
横浜北RC 森田 俣弘 様

会長報告 江森 国一 会長
・2月度定例理事会報告

幹事報告 朝日 達夫 幹事

- ・先週に引き続き2016-17年度のロータリー手帳の注文申込書を回覧致しますので必要とされる方は名前を明記願います。
- ・地区ローターアクト交流会の案内が来ておりますので回覧します。
- ・神奈川県ロータリアン親睦テニス会の案内が来ておりますので回覧します。
- ・本日、例会終了後にクラブ協議会を開催致します。出席義務者の方はご出席の程よろしくお願い致します。

2015-2016年度 RI会長 K.R. “ラビ” ラビンドラン



世界へのプレゼントになろう

第2590地区 ガバナー 箕田 敏彦

会 長 江 森 国 一	会 計 渡 邊 淳
会長エレクト 植 田 清 司	副 会 計 白 井 康 夫
副 会 長 矢 野 修 二	S A A 長 井 章
副 会 長 加 藤 仁 昭	副 S A A 白 鳥 厚 夫
幹 事 朝 日 達 夫	副 S A A 澁 谷 高 弘
副 幹 事 小 山 市 康	クラブ会報 田 中 龍 太 郎

例会日 毎週金曜日 0:30 ~ 1:30 PM (第5金曜日 6:00 PM)
例会場 ホテルキャメロットジャパン
URL <http://www.kanagawahigashi.com/>
E-mail kerc@beach.ocn.ne.jp

事務局 ホテルキャメロットジャパン内
〒220-0004 横浜市西区北幸 1-11-3
TEL: 045-314-3900 FAX: 045-314-3555
創立記念日 昭和51年5月29日

スマイルボックス 長井 章 SAA

神奈川RC 金野克佐様 本日もお世話になります。
 横浜北RC 森田倣弘様 本日はお世話になります。
 脇田いすゞさん ご無沙汰しております。皆様、お元気そうで何よりです。

江森国一君 福井先生、卓話、宜しくお願い致します。
 山本 登君 本日の卓話、宜しく。
 伊東英紀君 認知症になる年齢に近づいてきました。本日の卓話、楽しみにしています。
 西山 潔君 福井先生、本日の卓話、宜しくお願い致します。楽しみにしております。
 横溝 亘君 息子の結婚式と商品の買い付けが続きますので4週例会を休ませて頂きます。

2月19日	8件	14,500円
本年度累計		1,394,913円

出席報告 中野 真理 出席委員長

会員総数	52名	(31+21)名	
出席会員数	40名	(24+16)名	
出席率	85.11%		
ゲスト	4名	ビジター	2名
前回補正後	89.58%	前々回補正後	92.00%



「ちょっとした工夫でできる認知の鍛え方」

かわさき記念病院 院長 福井 俊哉 様
 (紹介者 山本 登 会員)



ちょっとした工夫でできる 認知の鍛え方

神奈川東ロータリークラブ
40周年講演会

2016年 2月19日
かわさき記念病院
病院長 福井 俊哉

「認知」とは？

知識を得るための脳の働き

- 注意を向ける
- 情報を集める
- 推測・判断する
- 覚える

全体で認知症

中核症状

認知の
全般的障害

行動精神症状

精神症状
感情症状
行動症状

認知を悪化させる原因

加齢 (Aging)

高血圧 (Hypertension)

糖尿病 (Diabetes)

悪玉コレステロール (Bad Cholesterol)

遺伝 (Genetics)

認知機能を守るために...

- 心臓・血管、脳に悪い病気を治す
- 少しハアハアする運動（有酸素運動）
- 食事・お酒の工夫
- 禁煙
- サプリメント
- 毒物（無用な薬）を避ける
- 頭を使う活動

認知を刺激する方法 音楽

- 認知症の行動精神症状に対する効果
 - 歌唱・楽器演奏・音楽ライブ鑑賞
 - 1日約30分、2~3回/週、10週間
 - **不安、行動異常に対して効果**

Ueda T et al. Ageing Res Rev 2013;12:628-641

認知を刺激する方法 運動

郊外の空気、適度な運動、
強壮養生は老年認知症を
予防する

Esquirol, 1845

認知を訓練する方法

現実見当識訓練

記憶の間隔伸長法

手続き記憶訓練法

複合認知訓練法

認知を刺激する方法 運動

- 歩行、筋力運動、エアロビなど
- 1回20~150分、週3.6回、23週間
- 健康感、肉体能力、認知を改善させ、
積極的態度をもたらす

Cerga-Pashoja A et al. Trials. 2010 May 13;11:53

認知訓練（記憶） 間隔伸長法

Spaced-retrieval technique [Landauer TK, 1978]

- 覚える—思い出す を繰り返す
- 繰り返す間隔を次第に長くする

例えば

- 文を覚える
- 直後に思い出す
- 別な作業をする
- また文を思い出す
- 正しく覚えなおす

運動の効果

- 中等度~高度アルツハイマー病患者が対象
- 総合運動：筋力・バランス・柔軟・歩行運動
- 歩行のみ
- 歓談のみ
- 一回30分、16週
- うつが軽減；総合運動>歩行 >> 歓談

Williams CL et al. Aging and Mental Health. 2008;12(1):72-80

手続き記憶訓練と複合認知訓練

- 両方法とも日常生活動作を改善
- 効果持続は3カ月

[Farina E et al. Acta Neurol Scand 2002;105:365-71]



一般参加者を招いての公開卓話

2015-16年度 11月～2月 テーブルミーティング報告

【第1テーブルミーティング】

平成28年2月12日（金）例会終了後 「ジョイス」にて
テーブルマスター：白井 康夫 サブマスター：山木 幹夫
テーマ「会員増強について」
出席者数 14名

本クラブの近年の重要テーマである「会員増強」を、本ミーティングのテーマとして取り上げ、次のような話し合いが行われました。

- ・「会員増強」というテーマに際し、出席会員一人ひとりからコメントを募ったところ、様々な意見が出されました。その中でも比較的多かった意見として、会員として勧誘するときにネックとなる問題が金銭面であることでありました。一方で、これからのクラブを背負っていくであろう若い会員が、積極的にこの問題に取り組んでいくべきだという前向きな意見も数多く出されました
- ・クラブの存続までも左右するであろうこの重要な問題に会員一人ひとりが自分自身の問題として認識し、また会員相互の情報交換もしながら地道に取り組んでいかなければならないということを変更して確認させられたミーティングでございました

【第2テーブルミーティング】

平成27年11月20日（金）18:00～ 「みやかみ」にて
テーブルマスター：山田 正憲 サブマスター：田中龍太郎
テーマ「地区への出向について」
出席者数 13名

11月20日（金）18:00より浅間町の「みやかみ」で13名が出席し、「地区への出向について」のテーマのもと活発な意見交換を行いました。

意見は下記の通りです。

- ・昔に比べて地区へよく出向するようになった
- ・ロータリーについての理解がクラブではアバウトなところが

あるが、地区では詳しく理解できる。ただし、地区がクラブ会員へ分かりやすく説明できているかという疑問を持たざるを得ない

- ・地区のメンバーは熱心で一生懸命活動している
- ・地区への出向は楽しい
- ・地区で知識を得ればもっとロータリーを活用できる

【第3テーブルミーティング】

平成28年2月4日（金）18:00～ 「煌蘭」にて
テーブルマスター：古澤 一憲 サブマスター：横溝 亘
テーマ「40周年に感謝」
出席者数 10名

2月4日煌蘭にて第3テーブルミーティングを開催致しました。参加頂きました皆様より、

- ・入会時は辛い事ばかりだったが、卓話で色々ためになる話を聞けて感謝
- ・スリランカへ井戸をプレゼントできて感謝
- ・人前での話が苦手だったが克服できたことに感謝
- ・メーキャップで土地の有力者に会えることができて感謝
- ・今の雰囲気を創ってくれた先輩方に感謝

など色々なお話を頂きました。

短い時間でしたが大変有意義なテーブルミーティングになりましたことをご報告致します。

第2回クラブ協議会開催

2月19日（金）例会終了後に第2回クラブ協議会が開催され、各委員長より活動計画の進捗状況について報告がなされました。



次回〈3月4日〉の予定

テーマ 「RYLA開催の報告」

地区RYLA委員会 委員長 山田 正憲 様