

Rotary Club of Sanuma

2024-2025年度 VOL 61

# 週報

佐沼ロータリークラブ

佐沼ロータリークラブ 2024-2025テーマ

ロータリーの活動で 自分を変化させよう



会長 太田陽平  
 幹事 大畑好司  
 会報 猪股育夫

例会場 ホテルサンシャイン佐沼  
 ☎22-8180 FAX22-0327

例会日 毎週木曜日 12:30~13:30

事務所 ホテルサンシャイン佐沼  
 ☎22-8180 FAX22-0327



## 第2934回例会 2024. 11. 28 No.20

### 本日の出席率

・本日の出席率 98.0%

### ニコニコボックス

- ・太田陽平会員 野球大会にご参加の皆様大変ご苦勞様でした。佐藤早智子会員、卓話よろしくお願ひします。
- ・及川幾雄会員 佐沼RCの皆様のご厚情に支えられ無事に葬儀を執り行うことが出来ました。父が生前お世話になりましたことに感謝し、改めて御礼申し上げます。
- ・佐藤早智子会員 本日は私の卓話です。宜しくお願い致します。
- ・菅野幸一郎会員 佐藤早智子会員のスピーチ楽しみにしております。
- ・高田次雄会員 11月24日当クラブ主催の少年少女野球大会、会長、幹事先頭に次世代奉仕委員会の皆さん、早朝から丸々一日お疲れ様でした。又、11月30日行われます準決勝、決勝戦、2週にわたる長丁場大変でしょうが、ご安全に終了する事を願っております。佐藤早智子会員のスピーチ、楽しみにです。
- ・阿部泰彦会員 佐藤早智子会員のスピーチ、ご苦勞様です。
- ・富士原裕子会員 佐藤早智子会員の卓話、楽しみにしております。
- ・大畑好司幹事以下 本日の卓話に期待して。  
 佐々木崇会員 佐藤敬喜会員 遠藤光則会員  
 猪股育夫会員 佐々木源悦会員 岩淵正彦会員  
 高橋利光会員 熊谷敏明会員 布施孝尚会員  
 山田正会員 小野寺伸浩会員 武川毅会員  
 及川昭宏会員 杉田広仁会員 千葉正宏会員

加藤亮会員 阿部靖公会員 佐藤哲弥会員  
 志賀昭洋会員 村上正弘会員 佐藤郁子会員  
 岡本健一会員 渡辺光太郎会員

以上、ありがとうございました。

### 会長要件 太田陽平会長

11月24日(日)、次世代奉仕委員会の佐藤利尚委員長担当で、第48回佐沼ロータリークラブ旗兼第10回宮城登米リトルシニア杯争奪少年少女野球大会が開催されました。参加されましたメンバーの皆様大変ご苦勞様でした。

当日は少し肌寒かったのですが、小春日和というような日で試合をするには最適だったのではと思っておりました。毎年リトルシニアの父兄の皆様やメンバーたちと「うどん」を提供しており、選手から「うどん大会」と言われているそうです。

今年は「豚汁」にしようと言話を進めておりましたが、子供たちが「うどん大会」と言っているの、うどんの提供に戻させていただきました。今週の土曜日(11月30日)には決勝リーグが開催されますので、メンバーの皆様参加をお待ちしております。

12月15日(日)には、エスピー食品とよま蔵ジヤム(登米総合体育館)に於いて登米剣道大会が開催されます。スケジュールを調整しご参加をお願い致します。

先日、台北西門RCよりラインにて感謝状が送られて来ました。地震に対するお見舞金に対するものです。

11月23日(土)盛岡のアイーナに於いてRLI研修Part Iが開催されました。RLI研修はロータリー活動に対するより深い理解を得るための研修会です。Part I～IIIの3部構成で開催され、全て参加することで卒業となります。今回、当クラブからは8名の参加をいただいております。もっとロータリーを知りたい会員がいらっしゃいましたら次年度から参加していただきたいと思ひます。

### 幹事報告 大畑好司幹事

- ・2023-2024年度森川昭正ガバナーより 2023-2024年度「年次報告書」が届く
- ・登米市絵本原画展実行委員会より 絵本原画展に係わる協賛に対するお礼状が届く
- ・登米市社会福祉協議会より 「ハッピー・メリー・クリスマスパーティー」の案内が届く
- 日 時 12月14日(土) 10:00開会
- 場 所 ホテルサンシャイン佐沼
- ・Rotary MAGAZINE 12月号が届く

### 今週のスピーチ

「フレイルについて」 佐藤早智子会員  
 皆さん、フレイルって聞いたことがありますか？  
 フレイルは英語の単語の意味としては、体が弱い・虚弱・こわれやすいと言う意味があるらしいのですが、これを踏まえて加齢や病気で身体的・精神的にさまざまな機能が徐々に衰え、回復が難しい状態のことを日本語訳として「フレイル」と厚生労働省で提唱したのだそうです。

健康な状態から要介護状態へ移行する期間のことをフレイルと言われています。要介護状態や寝たきりにならない為にどんな事をしたら良いのかを元気の今のうちから考えて毎日の生活を皆さんにも送っていただきたいと思ひます。

こういった話は女性の方は良く聞くのですが、男性の方は気を付けていますか？

フレイル防止対策としては、適度な運動・バランスの取れた食事・そして社会参加(お友達に会ってお話したり、ボランティア活動を行ったり、趣味のサークル活動を行ったり)を積極的に行った方が良いと言われております。

65歳以上を高齢者、75歳以上を後期高齢者といひます。フレイル高齢者とは「こわれやすい高齢者」即ち健康寿命を失いやすい高齢者であり、健康を保つための配慮が今まで以上に必要な人々です。

身体的な低下(低栄養-筋力の低下)のみならず、精神・心理的低下(うつ状態-認知機能の低下)や社会的低下(人とのつながりの減少)などが関連してひます。フレイルは、健康な状態から要介護状態へ移行する中間の段階に位置づけられており、このような状態をそのままにしていると要介護状態になる可能性が高くなるので早目に気づき、適切に対処しましょう。フレイルの評価基準は以下の通りです。

1. 体重減少：6ヶ月で2kg以上の体重減少
  2. 筋力低下：握力-男性26kg未満、女性18kg未満
  3. 疲労感：ここ2週間、わけもなく疲れたような感じがする
  4. 歩行速度：通常歩行速度、1m/秒未満
  5. 身体活動：軽い運動・体操 } いずれも週1回  
 定期的な運動・スポーツ } もしていない
- 評価基準の5項目のうち、3項目以上該当した場合

はフレイル、1~2項目該当した場合を前フレイル(プレフレイル)、該当項目が0の場合は健康。

フレイルは、生活習慣と大きく結びついており、栄養、運動、社会参加など見直すことが予防につながります。その中でも、筋力の低下を防ぐための食事の改善が重要となります。

1. 良質なたんぱく質をとりましょう  
 たんぱく質は筋肉や内臓などをつくる栄養素です。たんぱく質が不足しないよう、日々の食事で十分に摂取することが大切です。良質なたんぱく質は、筋肉を作ったり、修復をしてくれます。たんぱく質はご飯や野菜などにも含まれていますが、特に肉、魚、卵、大豆製品、乳製品に多く含まれています。

2. カルシウム、ビタミンDもしっかりとりましょう  
 カルシウム：骨折、転倒予防に関係のある栄養素ですが、不足しやすいので意識して摂るようにしましょう。

ビタミンD：骨の発育や筋肉の維持にも関係のある栄養素です。ビタミンDを摂ることで骨粗しょう症や骨折、筋肉減少によるフレイルのリスク軽減にも有効です。日光にあたることで、皮膚でもビタミンDは作られます。

3. バランスよく食べましょう  
 いろいろな食品を食べることで、栄養状態を良好に保つことができ、フレイル予防になります。10の食品群(魚、油、肉、牛乳、野菜、海藻、いも、卵、大豆、果物)でバランスよく摂る。10の食品群のうち、毎日7食品群以上食べることが目標。これに主食(ごはん、パン、麺など)をプラスして、しっかり食べましょう。毎日7食品群以上食べるためには、和食がおすすめです。

フレイル予防の一環として、今日はちょっと頭の体操をして見たいと思ひます。A4サイズの用紙に表16コマ、裏16コマの絵があります。この絵を4コマ組み合わせると一つの絵になります。

1. 基本の姿勢：一直線で美しく
  2. 第二の心臓：ふくらはぎ
  3. すねの筋肉：つまずき防止
  4. 四股ふんでどすこいポーズ：体幹強化
  5. エリマキポーズ：腹筋強化
  6. バランスをとって：転倒防止
  7. お尻から：代謝バランス
  8. 胸を広げて：ゆがみ解消
- 8つの絵、全部出来た方がいらっしゃいますので、私の卓話は終わりにします。頭の体操ですので、是非ご家庭の皆様でやってみて下さい。ご協力ありがとうございました。

