THE ROTARY CLUB OF HIROSHIMA HATSUKAICHI

広島廿日市ロータリークラブ 会報

2022年 11・12月号 No.437

イマジン ロータリー

◆◆◆ 本年度会長方針 ◆◆◆

「仲間の絆を深め、
ロータリーの輪を広げよう　～心は一つ～」

例会日／毎週月曜日 12:30～13:30
例会場／広島サンプラザ　TEL (082) 278-5000
会　長／石原　弘善　　幹事／植田　敏揮

事務局
〒738-0015 広島県廿日市市本町５番１号
廿日市市商工保健会館 4F
TEL（0829）31-5490　FAX（0829）31-5491
E-mail ／ office20@h-hrc.com
URL ／ http://www.h-hrc.com/

第1110回　広島サンプラザ　2022年11月7日

会長時間

会計委員長　**梶田　滋**

誕生祝

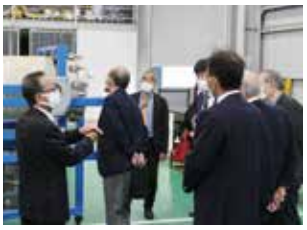
卓　話

「ロータリー財団について」

ロータリー財団理事　**上杉　昌幸**

第1111回　株式会社エイシン　2022年11月14日

職場訪問例会



第1112回　広島サンプラザ　2022年11月28日

会長時間

国際ロータリー第2710地区
グループ7ガバナー補佐　**香川　基吉**　様

卓　話

「日本の健康を取り戻す～生命の輝き～」

㈱アクセルジョイント代表　**古川　久美子**　様
ミセスオブイヤ2022ジャパンファイナル
準ブランプリ　**内海　慈子**　様

第1113回 リーガロイヤルホテル広島　2022年12月９日

クリスマス家族同伴夜間例会

第1114回 広島サンプラザ　2022年12月12日

会長時間

会長　**石原　弘善**

誕生祝

米山特別寄付感謝状授与

卓　話

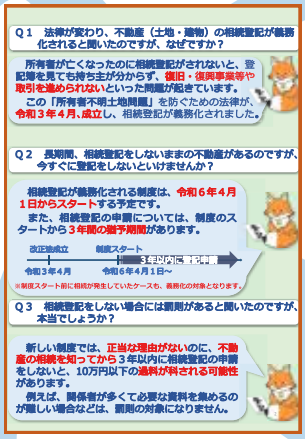
「年次総会」

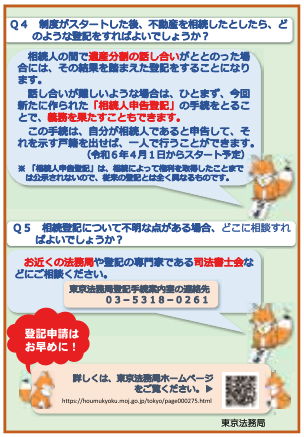
次年度理事役員の指名

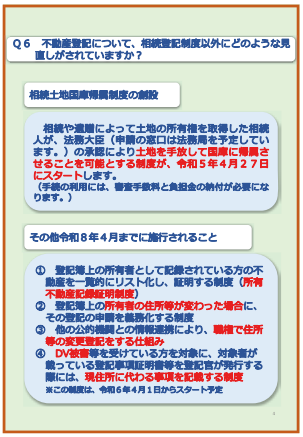
会長理事	有田　伸治	会員
直前会長	石原　弘善	会員
会長エレクト・副会長	渡邊　英晶	会員
会員組織常任委員会　理事	髙尾　昌二	会員
公共イメージ常任委員会　理事	今川　　勝	会員
クラブ管理運営常任委員会　理事	梶田　　滋	会員
奉仕プロジェクト常任委員会　理事	松本　　猛	会員
ロータリー財団常任委員会　理事	上杉　昌幸	会員
幹　事	江草　善行	会員
副幹事	大藤　良治	会員
副幹事	永井　賢一	会員
S.A.A.	長江　達郎	会員
会　計	河内　正晴	会員

「相続登記の義務化について」

髙尾　昌二　会員







第1115回　広島サンプラザ　2022年12月19日

会長時間

会長　**石原　弘善**

卓　話

「長寿社会の裏庭」

永井　賢一　会員

令和４年12月が健康増進月間ということで、医師である私に卓話の依頼がありました。私は腎臓病専門医であり、一般的な健康指導は専門分野の一部というわけではなく、卓話を引き受けるにはためらいがありました。しかし考えてみれば医療分業時代の現在では、こういう分野は多くの医師にとっても専門領域ではないと思われるので、これは石原会長より私が早ボケしないようにとご配慮くださった宿題なのだと考えることにしました。また、ここにご来場の皆様方はすでに健康をおう歌しておられる方々ですので、何をか言わんやです。そこで今日は私が自分の頭を整理するつもりで話させていただきます。

我が国の平均寿命は男性が82歳、女性が88歳で、世界に冠たる長寿国です。しかし、その中で健康寿命は男性73歳、女性75歳となっており、それ以後は男女共に“不健康余命”が残されているわけです。

日本の社会構造を見てみると、1960年代には成人５人が１人の高齢者を支える“おみこし”型でしたが、2020年になるとこれが成人３人で高齢者１人の騎馬戦型に、更に2060年になると成人１人が高齢者１人を支える肩車型となります。それだけでなく、後者では成人が更に子育ても担うのです。このような状況で果たして日本の国家が成り立つのか空恐ろしく思います。これから容易に想像できるように、皆様方は健康状態のままで寿命を全うする必要があるのです。

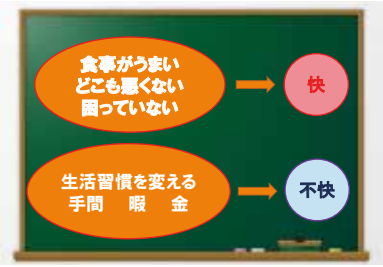
健康な長寿生活を送るにはできるだけ沢山よい生活習慣を持つ必要があります。それらは食事、運動、趣味、ストレス回避および発散、禁煙、アルコールを飲み過ぎないなど、多種多様ですが、多くの項目はとても常識的なことであり、また、本やネットで容易に検索、確認できる事柄です。食事について簡単にまとめれば、偏った食事をしないこと、適切なカロリー摂取をすること、野菜類でいえばできるだけ多種多様な食材を摂取すること。塩分は控えめに。食物繊維や味噌や納豆など発酵食品は腸内環境を改善するのに役立ちます。すでに多くの点で達成できておられる方もおられるでしょうが、そうでない方もおられることと思います．そこで、私の個人的体験について少し触れてみたいと思います。

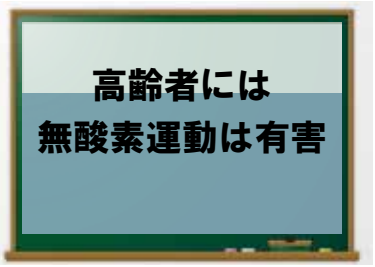
ある日、慢性腎不全のため人工透析療法を受けている患者が予定の透析時刻になっても来院しませんでした。透析患者は腎臓が老廃物を体内から排除できなくなっているので、透析療法を受けないとたちまち健康状態が悪化します．そこで民生委員に連絡して家庭訪問していただくと、自宅で亡くなっていることが判明しました。私も状況確認のため患者の自宅を訪れてみると、部屋には段ボール箱が２個あり、その中にたくさんの薬剤が処方した時のまま詰め込まれていました。その時私は患者に対する食事、生活指導がいかに難しいことかを思い知らされました。食事や生活習慣指導は難しいことではありませんが、それを改善し、目標を達成することは実はとても難しいことなのです。ここからが私のメインテーマ“長寿社会の裏庭”スタートです。

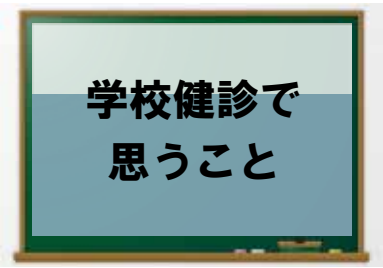
大小にかかわらず生活習慣を変えようとすると、そこには大きな“壁”が立ちはだかっています。“壁”は“殻”と置き換えることもできます。生活習慣をほんの少しでも“変える”ということは実は昆虫や甲殻類が脱皮するのに似て、とても大変な事なのかもしれません。以前の自分から“脱皮”する為には、これまで自分が“快”としてきたものを捨て、新たな自分のイメージを作り上げねばなりません。また一人ひとり個性があり、置かれたステージもことなります。目指すものはそれぞれ異なっていると考えるべきでしょう。それでも勇気をだして前に進まねば何も変わりません。人の心は“快”を求めます。それに対し生活習慣を変えることは“不快”で、また、手間、暇がかかり、場合により金もかかります。人によってはそれを“自己否定”と感じ、受け入れを“拒否”しようとするかもしれません。“三つ子の魂、100まで”ということわざがあります。一旦身についた習慣はなかなか変えるのが難しいようです。私見ですが、慢性腎臓病は検査値で容易に早期発見できるのですが、多くの場合特に何ら体調不良を起こすことなく経過します。また、食欲不振や倦怠感、体重減少などの末期腎不全症状は長い時間をかけてじわじわと進行するので悪化に気付きにくく、気づいた時にはすでに生命の危険が差し迫っていることが多いのです。脳卒中や心筋梗塞などの原因となる動脈硬化症など、多くの慢性疾患も状況は似ていると思います。それゆえ、くれぐれも遅きに失することがないように。

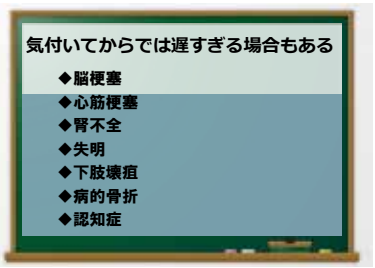
高すぎる目標設定は失敗のもと。目標の変更はステップ・バイ・ステップで。好ましい結果が得られればしめたもの。自分と他人を比べない。他の人は体の状態も、目指す目標も異なる。他の人に効果があったからと言って、自分にも同じ効果があるとは限らない。中高年に無酸素運動は有害。ストレッチは自分なりに。無理をすると逆に体を壊す。一旦、体を痛めると、回復に長い時間がかかり、やる気をなくすことに繋がりかねない。逆に、体調の改善や筋力アップが感じられれば、モチベーションの強化が得られる。“三日坊主”を恐れない。三日坊主も100回繰り返せば本物。完璧を目指すな。完璧目指すは失敗のもと。人間は何歳になっても発展途上人。“50の手習い”大いに結構。最初は下手で当たり前。下手を恥じるな。体に故障や不調があるのは当たり前。心臓が動いている限り、治癒力が働いている。それでは御幸運を祈ります。

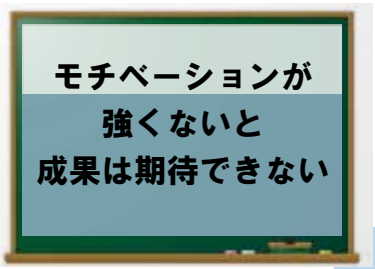
	男性	女性
平均寿命	８２歳	８８歳
健康寿命	７３歳	７５歳
不健康余命	９年	１３年

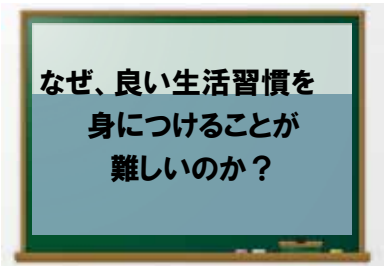


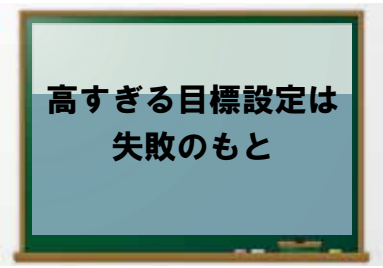












活動報告

３RC 合同懇親ゴルフ大会
11月12日　芸南カントリークラブ

11月12日、広島西と西南、廿日市の３クラブ合同の懇親ゴルフ大会が芸南カントリークラブで開催されました。天候にも恵まれ、盛況のうちに終了しました。競技の結果、永井賢一会員が37・37トータル74と39名参加の中で一番の素晴しいスコアーでラウンドされ、ベスグロ賞に輝きました。そして、団体戦は２位の結果となりました。

３RC懇親ゴルフ開催にあたり上杉イーグル会会長には大変お世話になり有難うございました。

カラオケ同好会
11月21日　ねこ娘

参加者：藤岡さん、河内さん、石井さん、髙尾さん、長江さん、畑さん、梶田さん、石原さん