



2017-2018年度

RI会長

イアン H.S. ライズリー

RIテーマ

ROTARY: MAKING A DIFFERENCE

国際ロータリー第2830地区

# 八戸北ロータリークラブ 会報

ガバナー ● 佐々木千佳子 会長 ● 小金平育男 幹事 ● 久保隆明 SAA ● 大崎光明

〒031-0081 青森県八戸市柏崎一丁目6-6  
八戸プラザホテル内

TEL.0178(44)3121 FAX.0178(44)3128

<http://www.8kitarc.com/>

例会日：毎週火曜日 12:30開会

4月 母子の健康月間

vol. 38

第 2312 回例会

2018.4.17

司会：吉田悦子副SAA

- ・RIテーマ
- 点鐘
- ・ロータリーソング
- ・クラブソング
- ・4つのテスト

## ゲストの紹介

グレニス・モルトンさん

## ご結婚祝い



石橋十四男会員

## 会長要件

小金平育男会長

今日、車でこちらに来るとき聞いたニュースでは盛岡が開花したということで、段々上がってきたなと思っていたら、八戸でも開花したという話でした。これから楽しみだなと何か嬉しいなと思います。

「信用」と「信頼」、普段同じように使ってしまうがちですが、実はよくよく考えると違うことでして、信用取引という言葉はありますけど信頼取引は確かにないですね。信頼関係とは言いますけども信用関係とは言わないですね。そういう違いは言葉だけじゃなく意味的なものでもあるんだなと。「信用」とは実績があってその出来栄に対して評価されるということが必要なのかなと。それが信用になってくるんだと実績がやっぱり必要なんですね。

一方、「信頼」も当然、実績が必要ですけども、その人の立ち居振る舞いとか、この人だったら仕事を任せてもちゃんとできるだろう、やってくれるだろうという期待なんですね。そういう期待が信頼ということに繋がっているということで、信用と信頼、やはり使い分けていかなければならないなあとというふう感じた所でした。

「信頼しても信用するな」とは決して悪い意味の言葉ではないんですね。ただ、どんなに期待を寄せても、そういう立派な人であっても絶対という事は無いということを考えておかなければいけないということで、人を管理する立場の人にとってはある程度意識しておかな

くてはいけない言葉なんだなと感じました。

普段何気なく信用と信頼をごちゃまぜで使ったりしますけど、きちんと区別して使い分けていければいいなと思っております。皆さんもたまには考えてみてください。

## 幹事報告

久保隆明幹事

◎2018-19年度地区研修・地区協議会のご案内

5月19日(土) 11:00~19:30 登録開始10:00~  
弘前文化センター

懇親会 ホテルニューキャッスル

登録費 10,000円 (昼食・懇親会込み)

◎南グループ合同コンペ開催のお知らせ

5月26日 9:45スタート

みちのく国際ゴルフ倶楽部 参加費 3,000円

表彰式 五戸まきば温泉

懇親会費 5,000円 (入浴料込み)

◎第1回女性ロータリアン研修会のご案内

6月10日(日) 登録開始12:30?~

八戸プラザホテル 登録料 4,000円

## 親睦委員会報告

大沼 衛会員

### ニコニコBOX

#### 八戸北RC

石橋十四男会員：結婚記念祝い、ありがとうございます。

奥寺良之会員：卓話聞いて下さってありがとうございます。

#### 米山記念奨学会

澤口忠彦会員：

千葉清彦会員：

源新育子会員：

奥井義則会員：

大沼 衛会員：

#### ポリオ・プラス

大沼 衛会員：

佐々木悦郎会員：

## 出席報告

本日の出席率 62.16%

前々回の修正出席率 65.19%

## 第1回女性ロータリアン研修会 源新育子会員

先ほど幹事の久保さんからもお話がありましたけど、6月10日(土)、登録が12:30からになってましたが、11:00からの研修だったと思いますので、登録時間の確認をしてご連絡します。

今年度、地区の女性会員が100人になりまして、私が入会して25年目で1人から100人になるということで非常に感慨深いです。講師は米山の親善大使で保険会社にお務めの方です。講演をお聞きして、その後、皆さんとざっくばらんに色々なお話をします。色々な方と意見交換をしてたくさん勉強して仲間を増やして、そういう楽しいひと時になればいいなという企画です。ぜひ全員参加して頂けるようお願いしたいと思います。

## 会員卓話「健康寿命と運動と食生活」

奥寺良之会員



皆さまにお渡ししたレジュメにそってお話したいと思います。

青森県はご存知のように「短命県返上」ということで15、6年ちょっと前から中路先生が中心となって一生懸命やっていますけども、平成27年度の統計ではやっぱり男女ともビリでした。ただ一つだけ良いことは健康寿命というのがありまして、男性で9歳、女性で12歳、平均寿命と差がありまして、青森県は差が縮まって健康でいる状態が比較的短くてコテッと行ってしまいます。ある意味医療費のかからない県かなと県医師会でもお話をしていました。

まず最初にロコモティブシンドローム。ロコモーション、蒸気機関車という意味で歯車を回して走るのが年とともに錆ついてうまく回らなくなるというのがロコモティブシンドローム、日本語で運動器症候群と言います。ある程度、年をとってくると徐々に錆ついてきて、運動不足、肥満、そして腰・膝が痛い、そして骨粗しょう症になる。最後は要支援、要介護になるということです。次の7つのロコチェックとありますけど、このうち1つでも当てはまると「そろそろやばいかな」と、2つで「だいたい間違いないな」ということになりますので出来るだけそうならないようにして頂きたいと思います。そのためには普段からの運動が大切だと思います。

青森県の平均寿命はなぜ最下位かということと30代40代のガンでの死亡が多いんですね。そこを何とかすればビリは脱却できますが30位20位とかになることは無理ですね。長野県が1位だったのが今滋賀県が1位になったようですが、ものすごく努力しています。長野県も40年位前から努力してやっと1位になったところです。小中学校の給食を米飯給食にし、食生活の改善をしたことが今に繋がっているという事ですね。

食事は昔ながらの一汁三菜。ご飯、おみおつけ、焼き魚、そして野菜の炒め物など、ちょっとしたもの、お新香はあまりよくないでしょうけど。1960年代はご飯が多くておかずが濃かった。それは良くない。75年になるとご飯は比較的多い程度で青魚を食べるようになった。この辺まではすごく良かったんですけども、2000年に近くなると欧米化して、ファーストフードとかどんどん悪い方に向かって、悪玉コレステロールを増やすような食事が増えてきたというのが一番の原因です。

動脈硬化がなければ人間は120歳まで生きられると

言われています。最近、人參養榮湯という漢方薬がクラシエから出まして、それがどうも寿命を伸ばすと、中国清朝の乾隆帝がこれに近いものを飲み続けて88歳まで生きて、当時としては長寿だったというものです。非常に飲みづらいようです。

今一番、日本医師会で問題視しているのが糖尿病予防です。糖尿病予備軍、糖尿病患者が2千万人。人口の1/6ぐらいですかね。糖尿病になって重症化すると人工透析になります。人工透析が一番、医療費を圧迫しています。ガンは治るか治らないかどちらかですが人工透析は一生ですからね。長生きする方も多いです。ひたすら週に3回人工透析しなければならぬということでもものすごくお金がかかります。これを防ぐのが今の政策になっています。

ならないためにはどうするか。暴饮暴食は避けるべきです。食事は野菜から、野菜でお腹を満たしてから食べると食後の高血糖とかを防げます。それから出来るだけ運動する方がいい。運動する人は糖尿病の発症率が低い。運動は単純に30分間のウォーキング。それが無理なら20分を2回とか。決して1時間とか2時間、一度に歩いてはいけません。そうすると体のどこかに負担がかかりどこか駄目になるということです。

先程はロコモ、もう一つはサルコペニア、筋肉が痩せ衰えてしまう状態。そうすると歩けなくなり、いずれ車イス、寝たきり。ロコモティブシンドロームとサルコペニア、似たようなものですがどちらも防がなければならぬということで、食生活、運動をちゃんとやりましょう。但し決して無理をはいけません。その人にあった状況でやってください。よく1万歩歩けとか言われますが五千歩ぐらいで充分だと思います。動脈硬化、脂質異常、サルコペニアの予防になると思います。

最後は日本医師会からたまたま来ていた高齢者の健康法。「一読(いちどく)」一日一度は本や新聞を読みましょう。認知機能のアップ。「十笑(じゅっしょう)」一日10回笑いましょう。笑うと免疫力がアップしてガン予防の効果があると言われています。「百吸(ひゃっきゅう)」深呼吸をして肺泡を広げる事によって血流がよくなって自律神経が安定します。「千字(せんじ)」文字を書きましょう。「万歩(まんぱ)」歩く事でメタボ、ロコモ、骨粗しょう症予防です。

今、国民皆保険は10年後に崩壊するような方向にいらっています。そうならないように皆さまもアンケートをお願いされたら、国民皆保険は絶対なくしてはいけないということに賛成して頂ければと思います。

## 知床会

児玉禎之

今のところ3組ぐらいです。申込みは5月1日までですけど休会になってますので今日申込んで頂きたいです。次は7月の北海道遠征までありませんので健康のためにぜひご参加ください。

源新和彦会員

7月26日、北海道遠征の出発日が南グループの合同例会に決まったそうです。合同例会に出来るだけ1時間だけでも出て頂いて、その後、9時半にフェリー埠頭にご集合頂くようにご努力をお願いしたいと思います。

点鐘