

素敵な卓話者募集

2025、7 新しい年度になりました。

会員増強が、まず目指す目標ですがその為にも有益かつ楽しい、魅力溢れる卓話が不可欠です。稲川プログラム委員長のお考えの中には、ロータリアンとその関係者をもっと知ろう(会長方針でもあり)という言葉があります。

クラブ内又は近隣クラブの会員の隠れた才能や趣味、特技などなど沢山あるはずです。我こそはと
いって名乗る方は奥ゆかしい会員は期待できません？

では、推薦しましょう。

A氏の宝塚の世界、B氏のお歌指導はフラダンス、C氏の茶道の世界、D氏の今時のアイドルの世界、E氏の芸能界事情、F女史の女を知るために女性ホルモンを理解せ、G氏の広告業界の裏側、H氏の講談の世界。

などなど他にもあると思います。どうか卓話の推薦をよろしく願いいたします。

記 佐藤美枝子



プログラム委員会 稲川委員長



ゲスト 鳥越様

地区からのお知らせ

これまで冊子形式にて作成・配布しておりました地区名簿につきましては、個人情報保護の観点に加え、デジタルの活用による情報管理の効率化を図るために、ガバナー予定者たちとも協議の上、2025-26年度より作成を見送ることいたしました。会員の皆様にはこれまで同様に必要な情報をご活用いただけるよう、地区内のクラブ情報・地区役員の構成をデータ形式でご提供いたします。

今後の地区からのご連絡につきましては、基本的に各位の所属クラブを通じて行うことを想定しております。ただし、急を要する連絡や資料等の郵送が必要となる場合に備え、地区役員・委員の皆様の優先連絡先（電話番号・住所等）を事前に把握させていただきたく存じます。当該の情報は当然一部の関係者を除き非公開となります。この件につきましては、ガバナー事務所からお送りしたメールをご参照ください。

なお、各クラブにおかれましては、名簿等の個人情報を管理されていることと思います。これまで以上に名簿の保管や情報の取扱いにつきましても、適切な管理と十分なご配慮をいただけますようお願い申し上げます。

地区幹事 太田 泉

Rotary 東京池袋豊島東ロータリークラブ 第 3 回例会 2025/7/17

Weekly Report

会長：榊原一久 幹事：佐藤美枝子 RI会長：フランチェスコ・アレツツォ 第2580地区ガバナー：中川雅雄

四字熟語でロータリー

談論風発

(だんろんふうはつ)

風の起こるように激しくことばを発し、盛んに話し議論することです。解決すべきロータリーの課題について議論百出すれば、創造的なアイデアが生まれることがあります。沈思黙考することも必要ですが、腹蔵無く、会員相互の活発な意見交換が望まれます。
(小泉博明)

本日の例会

7月17日(木)12:30～13:30

卓話：「空き家が新たなまちの見どころに」

卓話者：日神山晃一様

紹介者：稲川 一会員

次回の例会

8月7日(木)12:30～13:45

会員増強フォーラム

会員増強委員会 石川宜司委員長

7月10日 例会報告

司 会	石川会員
開会点鐘	榊原会長
ロータリーソング・かもめの水兵さん	
ソングリーダー	山本会員

会員総数	30名
出席規定適用者数	24名
本日の出席者総数	20名
// 免除者出席数	6名
本日の出席率	66.66%

ゲスト	
堀内 敏行様	卓話者/ 共助会医院 理事長
鳥越 雅人様	里見会員ゲスト

会長報告

1 本年度予算案をメールボックスに入れさせていただきました。前回の例会で審議いただいた件を含めて予算案を次回理事会で審議し、正式決定する予定です。

幹事報告

なし

ニコニコ

佐藤(美)会員 本日は卓話、堀田先生ありがとうございます。人生、長く楽しく生きるためのノウハウのお話、楽しみにしております。

本日の合計額：4,000円

今年度ニコニコ累計額：35,000円



7月

受 付：浅原英明会員・鈴木孝雄会員・山本伸也会員
司 会：石川宜司会員 ニコニコ：加古博昭会員
写 真：高木義男会員 ソングリーダー山本伸也会員



7月10日 卓話



卓話者 堀内敏行様

人生100年いかに乗り切るか
～元気に過ごすためにできる事～

共助会医院医 院長 堀内敏行

人生100年、健康に生きる為に何が必要か？
老化によって起こる身体の変化は(スライド3、5)

また老いによって変わる事を、フレイルと表現します。(スライド7、10、11)

フレイルを防ぐには(スライド16、17、19、24)

食事大切、特にタンパク質が必要です。
肉・魚・豆腐しっかり食べましょう
(スライド30)

そして社会活動、身体活動とあわせてフレイル対策
(スライド33、34)

ロータリー活動は、フレイル対策とおおいに関係すると思います。



どうしたら元気に
過ごせるかな？

人生100年いかに乗り切るか
～元気に過ごすためにできること～

令和7年7月10日 東京池袋豊島東ロータリークラブ卓話

医療法人社団共助会 共助会医院
理事長 堀内敏行

100歳以上の人口の推移

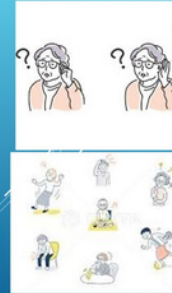
	男性	女性	総数
昭和38年(1963)	20	133	153
平成元年(1989)	630	2448	3078
平成10年(1998)	1812	8346	10158
令和5年(2023)	10550	81589	<u>92139</u>

高齢になるとどのような機能低下が起きますか

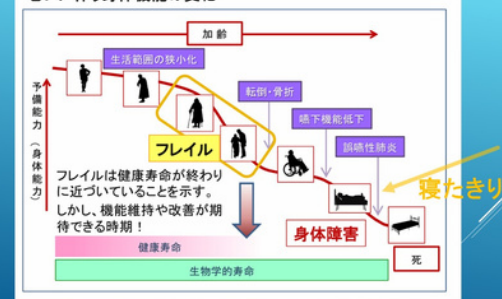
認知機能低下以外にむくみなどの機能低下をします



1. 視覚
2. 聴覚
3. 味覚
4. 運動能力
5. 認知機能
6. 嚥下能力
7. 排尿能力



老いに伴う身体機能の変化



フレイルとはなんですか

フレイルの主なチェック項目



フレイルとは

表 改訂J-CHS基準 (2020年)

項目	評価基準
体重減少	6か月で、2kg以上の(有意でない)体重減少 (基本チェックリスト #11)
筋力低下	握力・男性<28kg、女性<18kg
疲労感	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする (基本チェックリスト #25)
歩行速度	通常歩行速度<1.0m/秒
身体活動	① 軽い運動・体操をしていますか？ ② 定期的な運動・スポーツをしていますか？ 上記の2つのいずれも「週に1回もしていない」と回答

<判定方法>
・健康高齢者: いずれも該当しない
・プレフレイル(フレイル予備軍): 上記の項目の1つまたは2つに該当する
・フレイル: 上記項目の3つ以上に該当する
(Satake S and Arai H. Geriatr Gerontol Int. 2020; 20(10): 992-993.)

フレイル・筋肉量低下・低栄養の

予防はどしたらいいのでしょうか

フレイルを防ぐには何をすべきか

1. 筋力をつける
2. 栄養をしっかりとる

運動することによるメリット

- 1) 筋力・持久力アップ、バランス能力アップ、柔軟性維持、骨量増加
- 2) 自立度を増やす
- 3) 心血管系の改善
- 4) QOL改善
- 5) 転倒予防

+10(プラステン)・今より10分多く体を動かそう！

毎日の生活に+10の習慣を！
今より10分多く身体を動かすことが、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモ、うつ、認知症などになるリスクを下げるすることができます。

例えば、こんな「+10」にトライしてみませんか。

- 自転車や徒歩で通勤する
- エレベーターやエスカレーターではなく階段を使う
- 歩幅を広くして、早く歩く
- 掃除や洗濯はキビキビと。家事の合間にストレッチ
- 仕事の休憩時間にウォーキングする
- いつもより速くのスーパーまで歩いて買い物に行く
- 近所の公園や運動施設を利用する
- 地域のスポーツイベント、ボランティアに参加する
- 休日には家族や友人と外出を楽しむ

タンパク質以外の重要な要素

これらの栄養素の主な役割

たんぱく質: 血や筋肉をつくる

ビタミンD: 骨を丈夫にする、筋肉の機能を維持する

ビタミンE: 細胞の健康維持を助ける、抗炎症作用

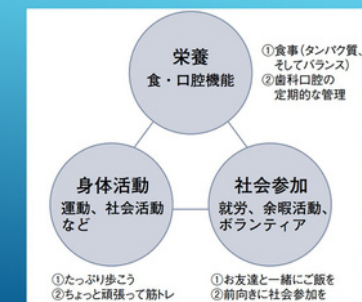
ビタミンC: 骨折や傷を修復する、抗炎症作用

葉酸: 赤血球や体蛋白の合成を助ける、抗炎症作用

フレイル予防には、多くの栄養素の充足が必要です。それには、主食・主菜・副菜のそろった食事をこころがけ、多様な食品を食べることが大切になります。

認知症の予防と治療

栄養・身体活動・社会参加の関係



- 1) 活動的で規則正しい生活すること²⁾
- 2) バランスのよい食事をとること³⁾
- 3) 定期的な運動をすること⁴⁾ (散歩、体操、筋トレなど)
- 4) 社会活動に参加すること⁵⁾
- 5) 薬に頼りすぎないこと⁶⁾
- 6) かかりつけ医をもつこと

1. 日本老年医学会監修: Total Nutrition Therapy™ Geriatric. Ver 2.1. 2017: 3-18
2. Xue QL, et al. Am J Epidemiol. 167(2): 2008: 240-248
3. Bollenstein J, et al. J Gerontol A Biol Sci Med Sci. 2012; 68(4): 483-489
4. Landi F, et al. Curr Opin Clin Nutr Metab Care. 2014; 17(1): 25-31
5. Bygren OL, et al. BMJ 313. 1996: 1577-1580
6. Grujicic D, et al. Clin Pharmacol Ther. 2012; 91(3): 521-528

重要なキーワード

