

2022年1月14日(金) 第2859回例会 形式:対面 天候:晴れ 合唱:君が代 奉仕の理想 四つのテスト

会長 室伏 学 幹事 望月博文

事務所:神奈川県足柄下郡湯河原町宮上 566 湯河原温泉観光協会内 TEL 0465(64)1234 FAX 0465(63)1716

例会場:ニューウェルシティ湯河原 例会日:毎週金曜日 12:30~13:30

会長挨拶

室伏 学

本日は前回お約束した通り、ロータリーの公式ロゴについて、お話しいたします。ご存じでない方も多いのですが、2013年に、国際ロータリーでは新しいロゴと指針を採用し、ロータリーの視覚的なアイデンティティを刷新しました。その際、かつてのゴールドとブルーの2色のロゴは使われないことになり、クラブや地区も『古いロゴを標識や資料に使用すべきでない』とされています。クラブで使用されるロゴには「Rotary」の文字とクラブ名のみを入れる、ロータリーの歯車を単独で使用しない、といった留意点が明示されています。とはいえ、100年の歴史が10年も経たずに覆る訳もなく、現時点の世界中のロータリークラブのロゴは、いわば建築物でいうところの「既存不適格」が大半であるという実態を理解することが、まずは必要と考えます。当クラブでは、クラブ会報委員会の安江委員長がRIブランドリソースセンターの機能で作成した、4パターンを公式ロゴとして、昨年8月に理事会の承認も得ております。但し、従来の樺のイラストや特徴的な「JAPAN」の文字の素材がデザインとして否定されている訳ではないと思います。先週の理事会では、とりあえず2案をお示しました。アトランダムに国内外いくつかのロータリークラブのウェブサイトを確認してみましたが、現時点での対応はまちまちです。当クラブでは、慌てずに今後の課題としたいと考えております。

また、3月6日に地区の国際奉仕委員長会議が開催されることになり、事前にアンケート調査がありました。現状は、ゲストを招聘しての卓話、地元国際交流協会への支援、米山奨学生や交換留学生への支援、といった程度の活動のみとしており、今後も新たに積極的に取り組む予定はない、と回答しました。異論のある方もいらっしゃるかも知れませんが、実態だと思っておりますので、ご容赦ください。

この度、湯河原町がロケに協力したテレビドラマが始まります。タイトルは「ハレ婚」、ABCテレビ制作で、テレビ神奈川で1月18日(火)スタート、毎週火曜よる11時から放送です。「TVer」でもご覧いただけます。全9話で、特に第4話がお奨めです。よろしくお願いたします。



出席報告

会員	25名	出席率	87.50%
欠席	6名	前回の修正出席率	91.67%
(免除者)	1名	前々回の修正出席率	79.17%
ゲスト	3名	事前メイクアップ	2名
ビジター	0名		

ゲスト 湯河原町介護課地域包括支援係 野田美恵子様
湯河原町介護課介護予防係 安藤伊吹様
湯河原町介護課介護予防係 柏木保弘様

幹事報告

国際ロータリー日本事務局より

1.1月のロータリーレート 1ドル115円
ガバナーより

1.下半期 人頭分担金、比例人頭分担金 送金のお願。
ロータリー米山記念奨学会より

1.2021-2022年度普通寄付金ご送金のお願
第9グループガバナー補佐より

1.奉仕デー合同例会変更のご案内

スマイルBox

ご夫人誕生日



石田浩二君
幸夫人(1/19)

葉維英君
ガバナー月信に写真が載りました。
石川浩子君
40枚近く持って行った名刺が全て無くなった事を思い出しました。
室伏学君
箱根駅伝で青山学院大学が総合優勝しました。
高杉尚男君
国連で採択されたSDGs(エス

ディーゼス)持続可能な17項目の内、過日、弊社では11項目目の「住み続けられるまちづくり」を目指し行動目標を宣言させていただきました。

2022年年初例会なので全員でスマイル。

事務局からの連絡事項 なし



はじめまして。湯河原町役場介護課に所属しております野田と申します。本日は出前講座「介護予防・心身の老化を防ぐコツ」というテーマにてお話しさせていただきます。

1. 老化は誰にでもやってくる
人の一生のうち、身体の成長面は20歳くらいと言われていますが、20歳を境に老化が始まってくると言われています。老化は個人差があるものの、

平等にやってきます。加齢に従い、介護状態は自然にやってきます。それは分かっているのだけれど、それまでにどんなことができるかを考えることが大切です。老化を防ぐコツ、つまり加齢により心身の活力が低下した状態(虚弱状態(フレイル))の予防、健康寿命を延ばす取り組みとして「運動、栄養、社会参加」があります。

(運動)

皆様の中には、お医者様から歩くことを薦められている方もいらっしゃるかと思います。しかし急に始めると筋肉を痛めるなどのトラブルを起こすことがあり、結果的に安静状態を作り出してしまいます。運動の継続には、適度な運動習慣を長く続けられるようにすることが必要です。

(栄養)

ここでの「栄養」とは、接種する食物のバランスだけでなく、お口の健康、消化吸収や排泄の問題も関係しています。特に筋力低下(サルコペニア)を防ぐために、タンパク質の摂取を心がけていただくことが重要です。加齢に伴いタンパク質は取り損なうことが多いので、栄養のバランスを考えるということは、タンパク質を意識的に摂取することでもあります。

(社会参加)

社会と繋がりを失うことが「フレイル」の始まりということが分かっています。加齢変化に従い、交流の仕方も変わり、外に出にくくなるということもあるかと思いますが、いずれも無理をしない程度に続けていける状況を作ることが大切です。

2. 人生100年時代の経済的影響

日本は少子高齢化という問題を抱えています。ご自身のお子さんやお孫さんに負担を掛けない方法を考えるということは、高齢期の健康状態を考えることです。具体的には医療費や介護費用を掛けないということです。ちなみに、令和4年1月1日、湯河原町の65歳以上は10174人、高齢化率は神奈川県下1位の42.13%となっています。全国平均は29%ちょっと、神奈川県では25%程度ですので、この数字がどれほど大きいかお分かりいただけるかと思います。

高齢者の特徴としては、年金生活者が増える、生産性が低下する、医療・介護ニーズの増加があります。例えば、転倒による大腿骨骨折においては、入院・手術を入れますと1人あた

り140万円が掛かります。ここにお家の段差の解消、手すりの設置やお風呂場の改修を経ての介護サービスの活用となりますと、だいたい年間300万円が掛かります。つまり転倒によって、おひとりあたり年間440万円が掛かるという計算です。もしこれを事前に防ぐ、もしくは減らしていくという対策を講じることによって、仮に5人が事故を予防することで1500万円程度の削減に繋がります。

今後、2025年、団塊の世代が後期高齢者入りし、医療費・介護費の逼迫が予想されています。介護保険制度自体、20年程度の新しい制度ですが、制度があってもサービスがない、といったことが起きかねないと言われています。ニュースでも盛んに報じられていますが、介護職をされる方が少ないということで、介護業界はどの企業も人材不足と言われています。それを見越したうえで、当事者が少しでも介護予防に取り組むことが大事になってきます。

3. 心の健康がミソ

人の老化の個人差は、高齢期の状態をおおかた決めてしまいます。生活習慣や環境を作ると言うことを、よく考えていただきたいのです。特に自分で選ぶということで、医療についても介護についても、老後の生き方を自分で選ぶ時代になってきています。

これは私が長年ケアマネジャーをしているの現場の声として受け取っていただければと思いますが、高齢者にとって心と体のバランスはとても大切です。若い頃のように動けない、物忘れをする、しわが増えた、トイレが近い・・・高齢者の方は自分のよくないところを人に聞いてもらいたいという思いが強く、ケアマネジャーとしてできるだけたくさんお話を聞くようになってきました。自らの老化を受け入れられない方は、どうしても悲惨な方向に向かっていってしまいます。特に認知症などは、意外と家族が認めないことも多くありました。家族となれば、しっかりしていた頃のその人をよく覚えていることもあり「これは一時的なんだ」と思いたい、というご家族もたくさんいらっしゃいます。それを「治療・介護が必要な状態だ」と判断すれば、必要な医療・介護サービスを使っていたらいいと思います。

また高齢者は自責の傾向があります。老化は誰にでも訪れるものですから、それを受け入れ、ご自身なりに消化していくことが求められます。病は気から、泣くも一生笑うも一生と昔の方は言うてきました。老化を受け入れ、上手に付き合うということ、人と比べないということが必要です。自分の加齢による心身変化に気づき、受け入れ、自身に合った手当をすることが大切です。それによって気持ちに余裕が生まれます。必要なのは家族や地域の人々に見守ってもらう、寄り添ってもらうことで、本人も心強く思われると思います。

本日お話しした介護予防について、心身の老化を防ぐコツについて、少しでも心に残ったことがあればぜひ思い出していただければと思います。

本日はご静聴ありがとうございました。

(編集 1月会報担当: 佐東丈介 / クラブ会報委員会)