

# Weekly Report

## 小諸浅間ロータリークラブ



ロータリー：  
変化をもたらす

- ◆例会日/週火曜日 12:30~13:30 ◆例会場/小諸市鶴巻 音羽
- ◆事務局/〒384-0025 長野県小諸市相生町 1-2-12 エイワンビル 2 階
- ◆会 長 / 小池平一郎 ◆副 会 長 / 湯本 敏晴
- ◆幹 事 / 小林 秋生 ◆ガブ広報・情報委員長 / 依田 晋一



2017~2018 年度

国際ロータリーのテーマ

NO. 1382 平成29年9月19日

◆点鐘	小池平一郎 会長
◆SAA	橋詰 希望 委員
◆ソング	それでこそロータリー
◆ピシター	柳橋 萬之君(小諸RC)

### 【会長挨拶】 小池平一郎 会長

9月12日の例会には関邦則ガバナーの公式訪問が無事終了し、今年度の大きな行事が終了、さあ2017~2018年度がスタートとなります。

関ガバナーのお話にあった様に、ロータリー財団への寄付と米山奨学会への寄付を是非よろしくお願い致します。

16日(土)は市内の小学校の運動会でした。雨であれば17日に延期という話でしたが、台風18号が九州に接近というニュースを聞き、16日が雨なら17日は台風の真只中になる可能性大で、運動会は中止になってしまうかも知れないと思いました。16日曇り空でしたが、何とか無事運動会が出来終わって夕方から雨が降り出しました。運動会の最中は結構、風が吹き、皆寒い寒いと言いながら競技を観ておりました。最後が5.6年生による組体操でしたが、最近では怪我人が出るとの事で中止する学校が多いと聞きましたが、やはり皆が呼吸を合わせ一つの目的に立ち向うこの種目は、完成した時の達成感は何ものにも替えがたいものであり、安全を確保しながら是非続けて欲しいものだと思います。

15日(金)には東信第一グループの会長・幹事会があり、小林幹事と行って参りました。

どちらのクラブも会員増強が大きなテーマの様です。我々のクラブも渡辺文夫委員長を中心に皆で頑張りましょう。

この会の中で、ロータリーの友の編集長を15年間務められた二神典子さんが9月27日(水)に蓼科ロータリークラブにいられて卓話をなさるそうです。ロータリーの友に在職33年おられた方の話ですので興味ある方は是非お出かけ下さい。との事でした。

昨日は敬老の日で、かつては9月15日と決まっていた日でしたが、ハッピーマンデーとやらで月曜日になってしまいました。日本の高齢者はめざましく昨日の新聞によれば、90歳以上の人口が200万人を突破したとありました。

ただし、女性が150万人を越え、男性は50万人程ということの様です。長野県内でも4万9842人と5万人近くの90歳以上の方がおられるそうです。65歳以上の高齢者は前年より57万人増え、3514万人となり、総人口の27.7%になったということです。

### 【幹事報告】 小林 秋生 幹事

1. 関邦則ガバナーよりガバナー公式訪問、礼状

2. 第46回ロータリー研究会について

日時 11月20日(月)~23日(水)

場所 グランドニッコー東京 台場

3. 「自衛隊ふれあいミニコンサート in こもろ」の案内

日時 9月23日(土)開演 16:30

場所 小諸市民交流センター「ステラホール」

4. 例会変更

上田六文銭RC	10月10日(火)	定刻受付なし
	10月17日(火)	定刻受付あり
	10月24日(火)	定刻受付なし
	10月31日(火)	定刻受付なし

5. 週報

【本日の配布物】

週報 1381号、理事会報告、入会候補者お伺い

### ◆出席報告 中河 邦忠 委員長

会員数22名 出席義務者22名 免除者0名

本日 出席 18名

事前 MU 0名 81.82%

前々回(9/5) MU 0名 85.31%

### ◆ラッキー賞

NO. 10 黒田 説成 君

次週のプログラム：9月26日 「こもろ観光局の話」 理事長 花岡 隆 氏

次々週のプログラム：10月3日 「再入会一年を振り返って」 新井 粒太 会員

小池平一郎君	9月23日(土)第30回小諸市民音楽祭があります。12:00開演ですので、是非お出掛け下さい。青島広志さんをゲストに迎えております。	小林 秋生君	北信越フットボールリーグ(サッカーHFLリーグ)第1部参戦のアルティスタ東御チーム、今季リーグは準優勝でした。(最終戦は福井の優勝チームに2-0で勝利しました。
矢島 英夫君	誕生日祝、有難うございました。	柳橋 萬之君	久しぶりにメイクアップさせて頂きました。皆様方のお元気なお姿を拝見致しました。
黒田 説成君	ラッキー賞、有難うございました。		
掛川興太郎君	商業奉仕の為、矢島先生のお話の途中で早退させて頂きます。		

## 【本日のプログラム】「健康長寿の秘訣」矢島 英夫 会員



平成28年日本人の平均寿命は男80.98歳、女87.14歳で男女共香港に次いで世界第2位で長寿国となっている。これに対して元気で自立した生活が出来る健康寿命は男70.42歳、女73.62歳と平均寿命と比べ、男10年、女14年と低くなっている。従ってこの平均寿命と健康寿命の差が介護の必要な期間と言える。

次にこの要介護の人々の病気を見ると80歳以前は脳卒中が大半を占め男に多いが90歳前後になると脳卒中が減り、衰弱が40%、転倒・骨折が20%、認知症20%となり女に多い。

次いで男に多い誤嚥性肺炎がある。衰弱というのはある特定の病名を指しているのではなくいくつかの病気が重なり合っただけで体全体が弱った状態で死に至らないがADLが低下した病態を指している。これには筋の委縮、足が弱く起立不能、歩行不安定、歩行不能、めまい、意識障害、白内障などによる視力障害等々の種々の症状がある。

これが医療面から見た高齢者の現状だが、死亡原因第1位の癌は別として第2位、第3位の心筋梗塞、脳卒中と同じく、要介護の衰弱、転倒しやすさ、認知の症状を引き起こしたのは大なり、小なり動脈硬化による病変であり、これを予防することにより、長寿を実現できると思う。その予防の一つとして日常の食生活の改善である。

これらの血管の病変の原因は高血圧と脳及び冠状動脈硬化である。それらに対応するには、まず高血圧に対して食塩制限が必要である。現在、摂取されている食塩は1日11~13grと言われているが、6~7grに減量が目標である。例えば1日2gr減らすと寿命が1年延びるという報告がある。Naの取りすぎが続くと動脈硬化から血圧上昇する他、脂肪やコレステロールの吸収を良くし動脈硬化を促進する。Kを含む野菜、果物はNaを腎から排出。食物繊維は腸内でNaをからめて便として排出。大豆及び魚蛋白は代謝され尿素になり、その際Naを伴って尿として排出。この様にK、食物繊維、大豆及び魚蛋白は摂取したNaを排除する役割を果たしている。

次に動脈硬化に対しては、血清コレステロール値を180~200mgに保つことが必要。200mgより高いと心筋梗塞、180mgより低いと脳卒中になり易いと言われている。この点を考慮して食品よりのコレステロール、脂肪の取り方を考える必要がある。

次は、抗酸化食品について、呼吸により取り込まれた酸素のうち約2%が活性酸素で、その強い酸化作用で血管が酸化され動脈硬化の原因となる。それに対し、抗酸化食品は、この活性酸素を消去し動脈硬化の進展を阻止する作用がある。血管内皮細胞で作られる一酸化窒素は血管を拡張させたり、血栓を作りにくくする作用がある。この一酸化窒素が酸化されるとその働きがなくなり、また悪玉のLDLコレステロールも酸化されると動脈硬化の原因となる。抗酸化食品にはビタミン、A、C、E、ハーブやスパイス、緑黄野菜、穀類、豆類等やポリフェノール(ワイン、セロリ、パセリ、玉ねぎ、茄子、ごま、お茶)等がある。

大豆は血管を強化する他、代謝され尿素となり腎よりNaと共に排泄され減塩に役立つと共にコレステロールを胆汁にし、便として排出させ、動脈硬化を抑制させる。

青魚の魚油EPAとDHAは血管をサラサラにして心筋梗塞、脳梗塞の予防に有効。イカ、タコ、貝などに多いタウリンも胆汁を生成してコレステロールを減らす働きがある。

このように大豆と魚介類の摂取が日本人の長寿に影響を与えているが、今後我々が意識して摂取しなければならないのは、抗酸化食品ではないだろうかと思う。

### 「抗酸化食品」

カロテノイド βカロテン(緑黄野菜)カプサンチン(唐辛子)リコピン(トマト)アスタキサンチン(エビ、カニ、鮭)フコキサンタン(昆布、ワカメ)

ポリフェノール エラグ酸(ザクロ、イチゴ、クルミ)アピゲニン(セロリ、パセリ、玉ねぎ)ルテキリン(えごま、シソ)カテキン(お茶)タンニン(ワイン、柿)イソフラボン(大豆製品)ナスニン(ゴマ)カカオマスポリフェノール(チョコレート、ココア)

イオウ化合物(長ネギ、玉ねぎ、にんにく)

ビタミン類 ビタミンA ビタミンC(ブロッコリー、パプリカ、キウイ、イチゴ、レモン)ビタミンE(アーモンド)

ミネラル類 亜鉛(カキ、豚レバー、牛肉)セレン(かつお節、たらこ、まぐろ)