

WEEKLY REPORT No.1335

<本年度会長方針>

もっと知ってもらおう 我々の活動を

承認 1985年2月12日 例会日 木曜日 12:30 例会場 名古屋東急ホテル  
会長 田崎 雅三 事務局 名古屋市中区栄4丁目6番5号 丸越ビル6F  
幹事 丹下 富博 電話 (052)251-0181 FAX (052)251-0337 〒460-0008  
URL http://www.nagoya-osu.org E-mail office@nagoya-osu.org



第1563回例会

母子の健康月間

平成28年4月14日(木)

卓話

於 名古屋東急ホテル  
会員 56名

出席計算数

52名中45名出席  
出席率 86・54%  
前々回出席率 93・75%

例年プログラム

- ★委嘱状伝達式
- ★R財団ホール・ハリス・フエロー  
表彰状・バツシの進呈
- ★鬼頭オオスシンガース団長  
・東日本大震災チャリティ  
コンサート2016案内

★卓話

「ロータリーソング」

「奉仕の理想」  
指揮者 桑山 光俊  
ピアノ伴奏 富坂 玲子

■ゲスト

国立長寿医療研究センター  
高齢者総合診療科医長  
フレイル予防医学研究室長  
佐竹 昭介さん

会員組織委員会のゲスト

(有)川口商店 代表取締役  
川口 起央さん  
一般社団法人 愛知県ノルディック  
・ウォーク連盟 理事長  
藤田 元弘さん

元受入青少年交換学生

張 允暢

受入青少年交換学生

エドワード・ベンゴフスキー

■ピクチャー

次期ガバナー補佐  
深谷 友尋さん  
次期分区幹事 岩佐 信機さん  
次期分区副幹事 長瀬 廣幸さん  
(名古屋みなとRC)

■ニコボックス

本日は次年度の御協力のお願いに  
伺いました。どうぞよろしくお願  
い申し上げます。  
次期ガバナー補佐  
深谷 友尋さん  
次期分区幹事 岩佐 信機さん  
次期分区副幹事 長瀬 廣幸さん  
(名古屋みなとRC)

深谷友尋次年度ガバナー補佐、御  
来訪ありがとうございます。  
次期ガバナー補佐、深谷さんをお  
迎えして。  
吉田 隆彦・横井 衛  
神田 憲・岡村 隆徳  
本日14日誕生日です。64才にな  
りました。  
前田 隆久  
荒井さんの笑顔がすてきです。  
岡田 尚彦  
久しぶりです。49回目の結婚記念  
月です。  
小笠原和俊

深谷様、岩佐様、長瀬様、名古屋  
大須RCへようこそお越しくださ  
いました。 林 順治

国立長寿医療研究センター高齢者  
総合診療科医長、フレイル予防医  
学研究室長、佐竹昭介さん、卓話  
宜しくお願いたします。  
田崎 雅三・酒井 修  
佐竹先生、卓話楽しみにしていま  
す。  
武藤恵美子

本日のゲスト川口起央さん、あり  
がとうございます。川口さんには  
入会して頂ける予定になっていま  
す。  
尾上 昇  
誕生月です。 杉浦 令淑

■会長挨拶(歴代会長挨拶)

27代会長(10-11年度)  
岩崎 征一



皆さん、こんにちは。私が会長  
としてお世話になったのは、20  
10～2011年の年で御座いま  
して、2010年はトヨタ車のア  
クセル不具合で豊田章男社長がア  
メリカ下院公聴会で謝罪、という  
事件を皮切りに国内外で不安定な

出来事が報道されました。

2011年3月11日には、東日  
本大震災が発生、M9.0という  
大規模な地震であり、「原子力発  
電」のありかたが問われるといっ  
世界中を震撼とさせる大変な年で  
したが、名古屋大須RCは何の問  
題も無く平穏無事な大変穏やかな  
年でした。会長としての役目も、  
例会の冒頭の挨拶ぐらいいして、  
事務的な事は松本幹事が毎度事務  
局に出勤して事前に処理をしてく  
れていましたので、RCの運営も  
つつがなくおだやかな大変楽しい  
一年間であったと思います。  
その年よりも私のRC生活の中  
でもっとも思い出深い年は、私が  
幹事を命ぜられた年、今から17年  
前、平成11年の年でした。パフル  
がはじけ日本国中が経済の変化に  
四苦八苦しはじめていました。そ  
の時の会長は「小笠原和俊」さん  
でした。冒頭から、私への会長方  
針は4項目あり、

- ①夜の委員会等の会議等は出来  
る限りの避ける
  - ②一般事務経費の節減案の作成  
と実行
  - ③名古屋大須RCとしての大き  
な事業は企画しない
  - ④名古屋大須RCの例会場の移  
転問題の決断と実行  
でした。
- この4つのテーマの基、幹事と

して1年間活動するわけですが、当時は前年度に会員数が1000名を越したこともあって、100名以上の会員数を維持するクラブになることも目標でした。

テーマを一つひとつ実行して行くのに前幹事の藤田徹さんの力をお借りしながら、皆さんの協力と同意を得るわけですが、やはり色々な無理が生じ、幹事としての評価も問われました。岡部快圓10代目会長からイエローカードをもらったことも記憶にあります。特にこの名古屋東急ホテルに例会場を移転するに当たっては色々な人間模様がありました。

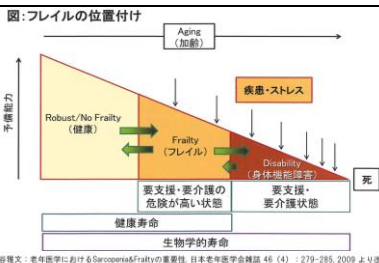
その様な一年間の幹事生活が、私にこの名古屋大須R.C.をこよなく愛するきっかけとなったことをお話しして終りに致します。ご清聴有り難う御座いました。

**卓話**

**「フレイルと介護予防」**

国立長寿医療研究センター  
高齢者総合診療科医長  
フレイル予防医学研究部長  
佐村 昭介さん

2014年の統計によると、日本人の26%が65歳以上の高齢者で占められ、そのうちの約半数が75歳以上の後期高齢者である。今後、団塊の世代の高齢化が進み、75歳以上の高齢者が増加してゆく社会を迎える。75歳を超えると



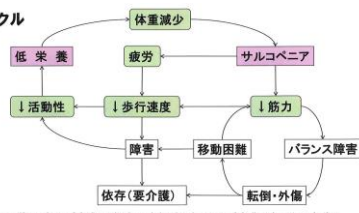
- <フレイルの評価基準>**
- ① 力が弱くなった(筋力の低下)
  - ② 活動量の低下(不活発)
  - ③ 歩く速さが遅くなった
  - ④ 疲労感
  - ⑤ 体重減少
- (判定方法)  
・健康高齢者: いずれも該当しない  
・前フレイル(プレフレイル): ①~⑤のいずれか1つまたは2つに該当する  
・フレイル: ①~⑤の3つ以上に該当する
- Fried LP, et al. Frailty in older adults: evidence for a phenotype. J Gerontol A Biol Sci Med Sci 56(3): M146-156, 2001



フレイルは、歩行速度の低下、筋力の低下、倦怠感や易疲労感の増大、活動性の減少、体重の減少の5つの症候のうち、3つ以上に該当する場合に診断される。フレイルという概念である。

身体や認知機能の衰えが現れやすく、このため介護が必要となる状態になる危険性が高まる。このような経過は、ヒトが生物である以上、避けられない宿命であるが、できる限り少しでも自立した状態でありたいと願う。そのような自立状態の評価に役立つのが、フレイルという概念である。

**フレイルサイクル**



的な生活を送ることで、健康状態を維持することが可能である。健康長寿社会の実現には、フレイルの概念を高齢者医療や保健事業に取り入れ、早期から上手な心身の手入れが必要である。

イル状態は、いわゆる身体障害状態とは区別されるようになっており、介護を必要とする手前の状態と位置付けられる。この状態は、栄養と運動に注意して活動



**R財団ポール・ハリス・フェロー**  
表彰状・バッジの進呈  
ポール・ハリス・フェロー1回目  
大原 敏正

**老人介護施設訪問**  
社会奉仕委員長

**春日井和良さん**

恒例となりましたオルガン演奏による老人介護施設訪問を、今回は荒井美佳さんの紹介により名古屋市中川区法華西町にある「ショートステイ」敬寿の里にて、4月17日(日)、午後2時から3時までの1時間、今年度2回目の施設訪問を行いました。

朝のうちの雨もお昼前にはあがり、会員10名、名古屋インターアクトクラブの高校生2名、受入交換学生のエドワード君、こども合唱団ほこあ・ほこの皆さん10名、オルガン奏者の鈴木先生、そして、ギター演奏の稲葉さん、総勢25名で賑やかに訪問しました。今回も小澤さん所有の Hammondオルガンの演奏をバックに、こども合唱団ほこあ・ほこによる童謡や唱歌を初め、懐かしいポピュラー曲のオルガン演奏、また生ギターの弾き語り、そしてオオスシナガースの男性合唱ありと、盛りだくさんの内容に、施設のお年寄りの皆さんも大変喜ばれ、感動の様子でした。なかでも、やはり子供合唱団ほこあ・ほこの可愛いちびっ子達の歌声が一番癒されたのではないのでしょうか。

また、田嶋会長より、お年寄りに懐かしい「君の名は」のラジオ録音CDが施設に贈呈されました。



準備した曲目を予定どおり歌いきり、一時間あつという間に過ぎました。最後は元ナゴヤ球場オルガン奏者でもあった鈴木郁子さんによる「燃えよドラゴンズ」の演奏を、全員の手拍子で大変盛り上げて終了しました。小澤さん大変お疲れ様でした。

**4月21日(木) 例会の案内**

例会会場 同日  
東日本大震災チャリティ  
「コンサート2016」

4月28日(木) 例会の案内  
地区研修 協議会報告  
開場 午後5時45分  
開演 午後6時30分

広報委員会 前田 隆久  
大澤 伸悟・杉浦 令淑  
\*本文は、原則 頂いた原稿を転載しています。