



WEEKLY REPORT No.1333

<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1561回例会

水と衛生週間

平成28年3月31日(木)

卓話

於 名古屋東急ホテル

会員 56名

出席計算数

48名中38名出席

出席率79・17%

前々回出席率95・83%

例会プログラム

★委嘱状伝達式

・米山記念奨学生カウンセラー及び受入クラブ

★春日井社会奉仕委員長

・老人介護施設訪問詳細案内

★丹下幹事

・危険ドラッグ撲滅キャンペーン

各社テレビ放送の報告

★卓話

ロータリーソング

「我等の生業」

指揮者 渡辺 観永

ピアノ伴奏 富板 玲子

ゲスト

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

ピクチャー

高山西RC

井部 一章さん

ニコボックス

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

・ウォーク連盟理事長 藤田元弘

さん、卓話よろしくお願いたします。

酒井 修・丹下 富博

卓話者 藤田元弘氏を宣し。

桜が満開ですね。 尾上 昇

娘が国家試験に合格し歯科医師の 木村 光徳

第一歩を歩き始めました。皆様よ

ろしく指導下さい。大原 敏正

結婚記念月です。約2ヶ月ぶりの

ホームでの例会出席です。 吉田 隆彦

会長挨拶 (歴代会長挨拶)

第26代会長(09-10年度)

内藤 明



私は09-10年度に会長を務めさせて頂きました。年間の方針を決めるにあたって色々と考えましたが、決めた方針は「何もしない」と言う事でした。

理由は2つあります。第一に、私は会長になるほどの能力がないので、会長になり何かして皆様に迷惑をかけるまいと言う事、

第二に、名古屋大須ロータリークラブが誕生して26年になりますが、その間クラブは毎年毎年、色々な行事をして他クラブも一目置くクラブになっており、青少年交換事業も26年間絶えざることなく行い、時には1年に2人の面倒をみる年もありました。こんなに一生懸命ロータリー活動を行っているクラブは他にありません。人間でも26年全力疾走したら倒れてしまします。ですから私の年度は、一休みする事にしました。

ところが、世の中は思つようにいかないもので、草野勝彦先生がガバナー補佐になり、IMを当クラブがホスト開催する事になりました。亡くなった新沼操さんが実行委員長となり、会員の皆様のご協力で盛大に行うことができましたが、私が予定していた「休み」はできない年度になりました。

最後に、近藤宏一朗副会長、柴岡正将幹事には、今も感謝しております。

卓話

「健康ウォーキング！」

ノルディック・ウォークで

「一般社団法人 愛知県ノルディック 幸齢社会を」

・ウォーク連盟

理事長 藤田 元弘さん

医療の進歩によって平均寿命は伸びていますが、医療によって生

かされていくというものが現実です。健康寿命と平均寿命の差は、平成22年のデータで、男性約9年、女性約13年。病気が

平均寿命と健康寿命 (平成22年)



で誰かの世話にならないといけない、自立して生きていけない生活が続くということです。日常生活は、どんどん便利になり「NEAT」=「非運動性熱産生」が減少しています。それにより、生活習慣病やロコモティブシンドロームが増加しています。その対策として、簡単なウォーキングが推奨されています。安全で効果的な北欧生まれの「ノルディック・ウォーク」には、フィンランドのクロスカントリー選手が夏場のトレーニングとして行われたものを応用したヨーロッパ式アグレッシブスタイルと、そのウォ



激で脳の活性化にもつながり、認知症の予防効果も期待されています。日常のウォーキングだけでなく、



ーキングを日本に変化させた日本式ディフェンシブスタイルがあり、高齡化の中で大手スポーツ用品メーカーのミスノヤダンロップスポーツなどもディフェンシブスタイルで参入し、生活習慣病予防や介護予防としてのノルディック・ウォークが注目されています。



授与氏名：李 相赫 (韓国)
イサンヒョク
名古屋大学人文科学科博士課程
カウンセラー：岩崎 征一さん

く、「自然が病院」と言われるように自然の中をウォーキングすることは、リラクゼーション効果もあり、人が本来持つ自然な体の動きを目覚めさせます。

ノルディック・ウォークは、2本のポールを活用することで自立体力を養い、健康寿命を延ばし、笑顔で楽しい幸福社会作りに役立ちます。皆さんも是非、ノルディック・ウォークを始めてください。

卓話 (3月24日例会)

「花粉症のお話」
藤田保健衛生大学医学部
耳鼻咽喉科教授
内藤 健晴さん

花粉症を含めたアレルギー性鼻炎は、日本人全体の1/4〜1/3といわれ今や国民病となっております。スギ花粉症は毎年春になると大量の花粉を飛散させるためこの時期、患者さんは大変つらく憂鬱なシーズンを迎えます。この季節には、スギ花粉だけでなくヒノキ花粉も続きます。多くはスギとヒノキとは花粉症としての原因が重複しているので両方悪い人もたくさんいます。また、この時期、中国大陸から黄砂の飛来がちやうど重なります。PM2.5を含む黄砂の吸入はアレルギー性鼻炎だけでなく健康な人の気道にも悪さをします。こうした八方塞がりの患者さんのお役に立つのが我々耳鼻咽喉科医です。いろいろな治療法を準備しております。

もちろんマスクの花粉飛散情報を活かしてのライフスタイルを計画し、外出時はメガネ、マスク着用、規則正しい生活などで自己防衛を計ることは重要ですが、なかなか日常でそれを順守することは難しいことです。

そこで、私たちが耳鼻咽喉科医師は、お薬(抗ヒスタミン薬、LT拮抗薬、TXA2拮抗薬、脱顆粒

第162回ゴルフ例会

平成28年3月23日(水)
於 スプリングフィールド
ゴルフクラブ



<優勝>
岡村 隆徳さん
最近アプローチに悩み絶不調でしたが強烈なポテトチップグリーンでの開き直りが功を奏しました。当日は暖かい春爛漫の気候で皆様と楽しませていただき有難うございました。手配いただいた佐々木さんに感謝です。



- <準優勝> 林 順治 <バスコ> 岡田 尚彦
<ニアピン> No.3 中原 康雄 No.7 岡部 快圓
No.11 吉田 憲一 No.16 岡田 尚彦
<ドラコン> No.6 中原 康雄 No.13 中原 康雄



	OUT	IN	GROSS	HDCP	NET	次回
優勝	岡村 隆徳	49	44	93	8	85 6
2位	林 順治	55	52	107	22	85 19
3位	岡田 尚彦	49	43	92	6	86 5
BB	酒井 修	61	59	120	24	96 ー

抑制薬、IPD、ステロイド、漢方薬、合剤)を副作用と有効性ご本人の要望を総合的に判断してオーダーメイド的に処方します。その他にもスギ花粉エキスを注射したり舌下したりする免疫療法や手術療法も提供できます。また花粉飛散シーズンに入る前に治療に入ると楽になるという初期治療という方法もあります。来年のスギ花粉飛散の前には是非、耳鼻咽喉科の医院をお尋ねください。

4月14日(木) 例会の案内
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室長
佐竹 昭介さん
紹介者：武藤恵美子さん
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。