第2740地区　創立／1990年9月29日　認証／1990年10月22日

佐世保中央ロータリークラブ週報

SERVE TO CHANGE LIVES

「奉仕しよう
みんなの人生を豊かにするために」



会長：本田 実 / 副会長：岡 光正 / 幹事：田添 直記

2021～2022年度クラブスローガン

原点に返り、新しい時代へ 考動！！

週報編集 / 公共イメージ・会報委員会：片桐康利、橋口輝宗、福田英彦、西村浩輝
田雑豪裕、大久保厚司、崎山信幸

本日の出席率８３．７２％：会員数４８名・出席２８名・欠席６名・出席規定免除会員７名・ビジター０名
前々回の修正出席率８３．７２％：出席２８名・メークアップ０名・出席規定免除会員７名

会長挨拶 / 本田 実君



みなさんこんばんは。心地よい風が吹き抜ける立夏、だんだんと気候が暖かくなってきました。４月、５月の祭日はみなさん、どの様に過ごされましたか。仕事をしてた、暦通りお休みでした、さまざまだったと思います。

みどりの日４日に、子供が釣りに出かけて、夕方に体長120㎝重さ14㎏のヒラマサを釣って帰宅。翌日に、朝から１日かかって捌き、その日以後は魚料理ばかり続く食卓、さすが魚を食べ飽きたので、土曜日、熊本にコンサート見に行くついでに、肉を食べたいな～と思ってたところ、何とコンサート会場で岡夫婦とバッタリ会い、馬刺し飲み会をしました。旅先で友と語らい、美味しい食事ができるのも健康であるからです。

今日の卓話者、地方独立行政法人 北松中央病院病院長 福井 純様のお話をうかがい、みなさんの健康、体調管理に役立てていただきたいと思います。。

Report 幹事報告 / 田添 直記君

１．来信

■国際ロータリー日本事務局
５月のロータリーレート　１ドル＝130円

■ガバナーエレクト事務所
新旧ガバナー補佐交代式及び懇親会開催のご案内
６月15日（水）18：00～　ホテルニュー長崎

■佐世保北ロータリークラブ
佐世保北フレンドシップロータリー衛星クラブ
設立のご案内

(^_^) ニコニコボックス

本田 実 会長 ・ 岡 光正 副会長 ・ 田添 直記 幹事
皆様、GWは楽しく過ごせましたでしょうか。
さて、本日のプログラムは、北松中央病院の病院長である福井純先生をお招きしての卓話となっております。外部より卓話にお越しいただくのは久しぶりでとても有難く思います。また、内容についても、医療関係の貴重なお話が聞けると思いますので、皆様ご清聴のほどよろしくお願いいたします

橋口 佳周君
福井先生のご来訪大歓迎いたします。日頃うちの愛妻がお世話になっております。おかげ様で元気になって安心しております。今日ＣＴを撮りましたが大丈夫だったそうです。ありがとうございました。

牛島 義亮君･井上 亮君･本田 実君
本日は北松中央病院より福井病院長にお越しいただいております。当ロータリークラブの福田先生の主治医という事で循環器系のプロフェッショナルです。今回の卓話は貴重な話を聞けると思いますのでニコニコします。

川島 千鶴君
先週土曜日から始まったＮＨＫ連続ドラマ「１７歳の帝国」ですが、針尾の無線塔を中心に佐世保、西海市大瀬戸などが舞台で地元の街の風景や出演者に顔見知りがいらっしゃると思います。私、川島千鶴も第１話で５カット女優デビューをいたしました。土曜２２時からあります。サインが欲しい方は声をかけてください。（笑）

宮崎 正典君･片桐 康利君
福井先生のご来訪を心より歓迎いたします。コロナ禍の折、ダイビングはなかなか難しいとは存じますが、７月１日２日３日で奄美に行って来ます。福井先生好みのスナックを開拓しておきます。

〒857-0875 佐世保市下京町10-6 太陽アネックスマンション306 号室 TEL.0956-25-5595 FAX.0956-25-3445 Mail.chuo.rc@theia.ocn.ne.jp

澤田　磨君
０秒レモンサワーときわ亭を４月２９日にオープンしました。絶好調です。ありがとうございます。

稲次　賢一君
こんな私にもロータリー愛が芽生えてきました。このお愛が本当の物になる事を祈念してニコニコします。

藤井　寿人君
親睦例会活動委員長の藤井です。年間ニコニコ目標にまだまだ足りないので残りの例会何か書いてニコニコよろしくお願いいたします。

石井　雅人君
入会記念にニコニコします。

全会員
石井雅人君の入会を心から歓迎いたします。

本日の合計	45,000 円
本年度の累計	811,500 円

◆新入会員◆

住友生命保険相互会社
佐世保中央支部
支部長　石井　雅人君



職業分類:
生命保険アドバイザー

住友生命の石井雅人です。よろしくお願いいたします。先輩方にご指導を頂きながら、ロータリー活動、楽しんで頑張っていきます。



本日の卓話



地方独立行政法人
北松中央病院
病院長　福井　純様

健康長寿を目指して！

牛島社長から会員の役に立つような話をするよう、ご依頼頂きました。
大黒柱である皆さんのお役に立てれば幸いです。
我が国の長寿はご存じのとおりですが、理論的には人類は 120 才以上の寿命が可能とのことです。そのためには健康長寿を阻む要因とのその対策が必要です。

図 1 のように、遺伝的要因、外部要因、生活習慣要因があり、それぞれへの対策を要しますが、本日は対応がしやすい生活習慣要因についてお話します。

多くの生活習慣の乱れは心血管病と関連します。オスラー先生が言われるように、”人は血管とともに老いる”と言えます(図 2)。
心血管病を起こさないためには、まずは生活習慣を改善して高血圧、糖尿病などの生活習慣病を起こさないようにして、生活習慣病の指摘があれば、しっかり管理して、脳梗塞、心筋梗塞などの心血管病を起こさないようにする必要があります。受診中の方はコントロールを続けてください(図 3)。
さらに生活習慣の改善は、”がん”の発症を減らす効果もあります。また、心血管病発作の要因として、血圧や交感神経活性の急上昇が引き金になりますので普段から穏やかな生活を心がけてください。例として図 4 にゴルフ中の心事故を示します。

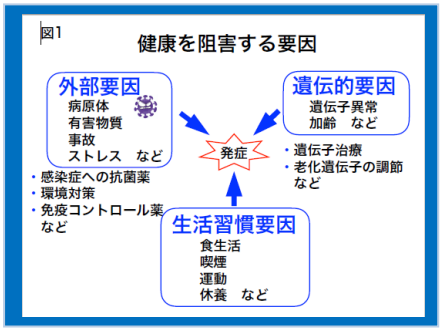
ここまでは、主に若い会員の方へのお話でしたが、年令とともに視力・平衡感覚、関節・骨・筋肉が衰えてくる、いわゆる”フレイル”への対策が必要となります。“フレイル”とは介護に至る前段階で虚弱を意味し、多くの介護を要する疾患と関連します(図 5, 6, 7)。また健康寿命とは、医療・介護に依存せず 1 人で生活できる期間(図 8)で、フレイルへの対策でこれを伸ばすことができます。
筋力低下のサインは、小さな段差につまずく、ペットボトルが開けにくい、机に手をついて立ち上がる、青信号で横断歩道が渡れないなどですが、骨格筋は、移動能力やバランス保持だけでなく、蛋白・アミノ酸の貯蔵、体温保持の他、ホルモンを分泌する大事な臓器でもあります。
筋肉が減少すると、全身の筋肉への負担が増えるため疲れやすくなるなどの症状がでます(図 9)

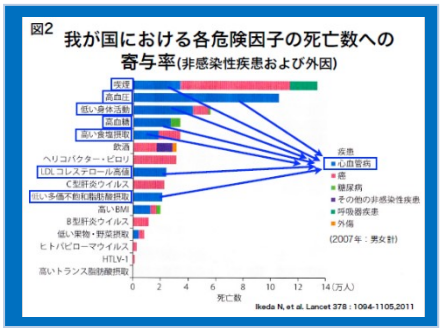
加齢に伴う筋肉減少は、ホルモンの減少、ミトコンドリアの機能低下、アミノ酸減少などにより、筋肉を作るより壊れるのが早いためです。筋肉は、20～30 才頃から 1 年で 1%ずつ減少します。また 1 日安静にすると約 1%筋量・筋力が減少しますので、1 日安静にすると 1 才年をとることになります。つまり、”人は筋肉とともに年をとる”ことになり、先人のアリストテレスも ”Life is motion！生きることは動くこと” と言ってます。

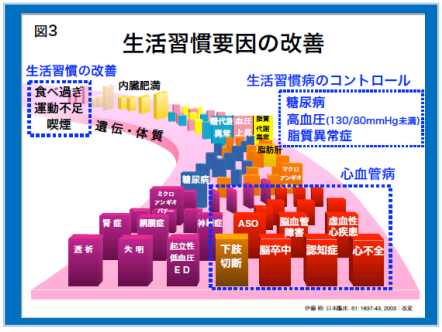
長生きには筋肉量・筋力を維持することが重要で、筋肉の維持には、レジスタンス運動と蛋白摂取が必要になります。レジスタンス運動には、代表的なスクワットとつま先立ちがあり(図 10, 11)、基本は、反動をつけずにゆっくりすることが大事です。注意したいのは、歩行は心肺機能維持のための有酸素運動で必要ですが、歩行だけでは筋肉は増えません。

また、蛋白質を主体とする栄養も必要で(図 12)、運動と栄養の相乗効果が期待されます(図 13)。

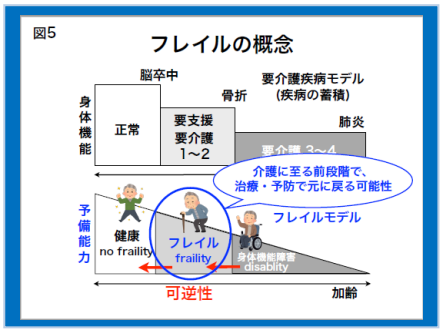
本日は、健康長寿のためには、筋肉維持が重要で、65～75 才を境に食生活・ライフスタイルの切り替えが必要であることをお話しました(図 14, 15)

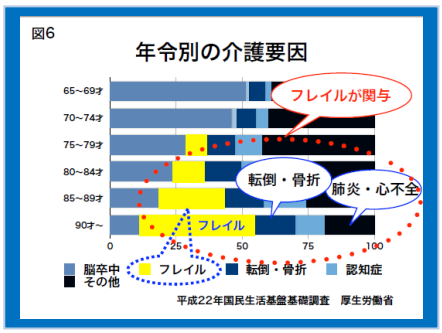




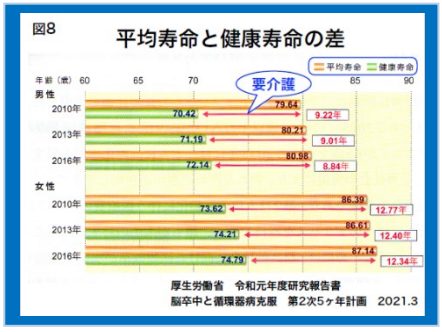




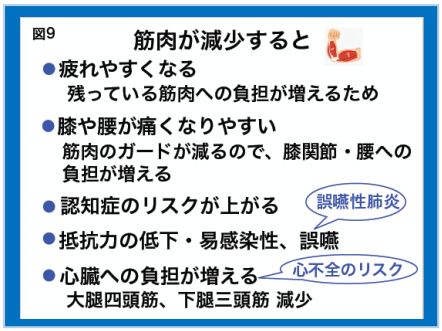


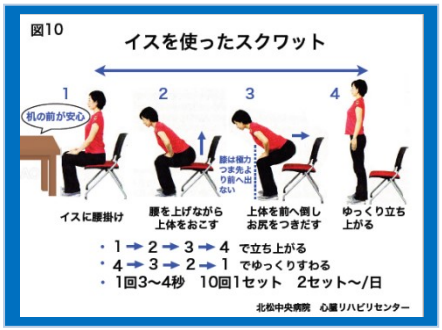


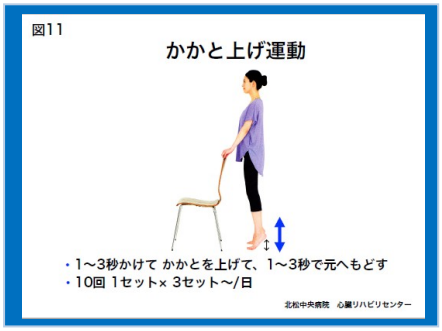




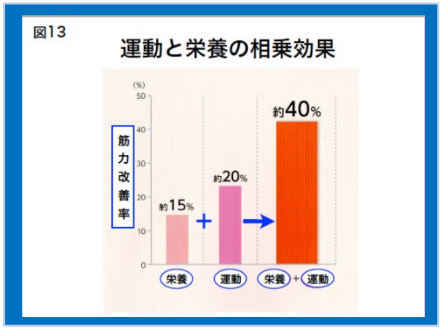
〒857-0875 佐世保市下京町 10-6 太陽アネックスマンション 306 号室 TEL. 0956-25-5595 FAX. 0956-25-3445 Mail. chuo. rc@theia. ocn. ne. jp

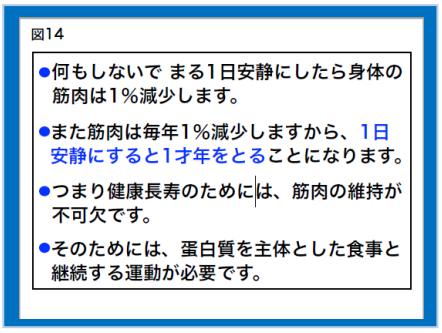


















☆福井先生ありがとうございました☆



ＳＡＡ：鶴田明敏君
次回例会５月１９日１２時３０分～

〒857-0875 佐世保市下京町 10-6 太陽アネックスマンション 306 号室 TEL.0956-25-5595 FAX.0956-25-3445 Mail.chuo.rc@theia.ocn.ne.jp