



西脇ロータリークラブ 2680 地区 2024-2025 週報



No.30 第2852回 令和7年4月7日

今週の歌:君が代・奉仕の理想

プログラム ゲストスピーチ
「ロータリーが取り組む国際奉仕とは」
RI 第 2580 地区沖縄首里RC 宮本 博文氏

会長 園田 純也 幹事 蘆田 裕三
例会日 月曜日 12:30-13:30
例会場 西脇ロイヤルホテル 2F
Tel: 0795(23)2000
事務局 西脇商工会議所内
〒677-0015 西脇市西脇 990
Tel: 0795(22)3901 Fax: 0795(22)8739

園田会長のテーマ

「夢の力 Power of Dreams」～ポジティブな発想でアクティブに行動！ Being Positive leads to Active～

本月のお祝い

- 誕生日 おめでとうございます。
4/30 来住 周亮会員
- 結婚記念日 おめでとうございます。
4/15 岡井 昭憲会員
- 連続出席 おめでとうございます。
16 カ年 西山 孝彦会員

表彰

米山功労者マルチプル 高瀬英夫会員

委嘱状の伝達

2025-26 年度会員維持増強委員会委員
藤原都子会員

金婚記念のお祝い

藤阪光一会員

3月24日(月) 第2851回例会記録

◎出席・・・会員数 43 名 出席 35 名 MU 5 名
(出席免除会員 5 名・休会 1 名)

会長の時間

園田純也会長

皆さん こんにちは。先週末から非常に暖くなり、桜の花の開花宣言を聞く様になりました。この時期の気温は三寒四温で、今週末はまた寒くなる予報が出ておりますので皆さん健康管理には十分ご留意していただきたいと思います。

さて、読まれた方も沢山居られるかとは思いますが、新聞の「からだ」と言うコラムに、「20 分間の運動で記憶力向上」との記事がありましたので、今日は皆さんと情報共有したいと思います。記事内容は、運動は記憶力を向上させることが知られているが、その効果は 8 週間後まで維持されることが、北海道教育大学岩見沢校の森田憲輝教授らの研究で分かった。運動が脳の記憶機能を高めることで、学業成績の向上に一役を買っている可能性も考えられる。記憶は、保持される時間が数分程度までの短期記憶と、数分程度以上の長期記憶に分けられる。例えば



電話番号を一時的に覚えて電話をかけるといった場合の記憶は短期記憶で数分以内に忘れてしまう。その電話番号が忘れなくなるのが長期記憶である。家族の名前、思い出、知識、技能、習慣なども含まれる。教授によると、長期記憶の情報は時間がたつにつれて薄れ、1 カ月後では約 20% しか残らないと言う。「長期記憶の能力が運動によって向上するとの報告はあるが、どれくらい続くかは不明でした」そこで、健康な大学生 44 人を対象に、20 分の自転車走をこいだ後に声を出して単語を覚えてもらったのと、20 分座って安静にした後に同じく単語を覚えてもらう実験をし、24 時間後・4 週間後・6 週間後・8 週間後の記憶テスト結果では、6 週間後・8 週間後では、運動した方が正解数はそれぞれ約 10% 多くなったが、11 カ月後では差がなかった。この実験結果より、記憶学習前に中程度の運動をすると、少なくとも 8 週間は長期記憶が強化されることが分かりました。森田教授たちは、以前中学生に対して、週における運動頻度と学業成績についても調べた結果、明らかに運動頻度の高い方が成績も良いことを報告した。「これらの結果も踏まえると、定期的な運動による効果が記憶力を高め、学業成績を上げる可能性も推測される」とお話されております。簡単そうではなかなか実行出来ない 1 日 20 分間の運動、皆様も健康と記憶力向上のために是非実行されてはいかがでしょうか？以上、会長の時間とします。

幹事報告

(来 信)

- 地区事務所より、
 - ・危機管理・青少年奉仕セミナーのお知らせ
5 月 25 日(日) 13:30~16:30
於: 神戸駅前研修センター
 - ・RLI パートⅢ開催のご案内
4 月 20 日(日) 9:30~ 於: 神戸国際会議場
- 姫路 RC より、創立 75 周年記念例会・祝賀会に際するお礼

(報 告)

- ・クリスマス例会で演奏していただいた「アピカ・ジュニア・ストリングス」のコンサートが 3 月 29 日(土)アピカホールで開催されますので、お時間の

ある方は聴きに行ってください。チラシをメールで配信させていただきます。

ニコニコ箱

藤阪会員 早いもんで、結婚 50 周年（金婚）を迎えました。これからも仲良くしていきます。

有田会員 早退します。

小澤会員 早退させていただきます。申し訳ございません。

藤原(都)会員 結婚記念日にステキなお花をありがとうございます。おかげで忘れることがなくなりました。

※本日のニコニコ 10,000 円
結婚記念日 5,000 円
※本年度累計額 (3/24 現在) 1,554,053 円

🌸 本日の花：ガベラ

プログラム

「認知症の方への対応」

西脇市長寿福祉課

地域包括支援担当課長補佐

笹倉真由美氏



認知症は脳の病気によって起こり、年齢が高くなるほど認知症の有病率は上がります。74 歳までの認知症有病率は 3.6%と低いですが、加齢とともに上がり、85 歳から 90 歳では、男性が 35.6%、女性が 48.5%、90 歳以上では、男性が 42.4%、女性が 71.8%となっており、年齢があがると認知症になってもおかしくないということになります。西脇市において、新たに 65 歳になられる方の人数は減少傾向にあるため、65 歳以上の人口は減っていますが、85 歳以上人口は 2035 年まで増加する見込みです。それに伴って介護が必要になる方が増加し、介護にかかる費用も増加する見込みです。

〈認知症バリアフリー社会の実現〉

認知症のバリア、障壁がどんなものかという、まず、社会のシステムや構造そのものがバリアとなっています。買い物の支払いにオンライン決済が導入されるなど、デジタル機器に適応することは、高齢者や認知症の方にとっては壁を感じる場所です。また、認知症、認知症の人に対する偏見や理解不足からのバリアがあります。「認知症になると何もわからなくなる」との先入観が大きな障壁です。「どうせ話してもわからない」と、本人を無視して家族に説明することは、その人の尊厳を傷つけ、自己決定の機会を奪うことにつながります。

〈「新しい認知症観」に立つ〉

2024 年 1 月に、共生社会の実現を推進するための認知症基本法が施行され、認知症の人が、尊厳・希望を持って暮らすことができるよう、認知症の人に

関する理解の促進、生活におけるバリアフリー化の推進などをすすめることとされました。当たり前のことでありますが、認知症の人についても基本的人権を持つ個人であることが明記されています。法に基づく国の認知症施策推進基本計画では、「新しい認知症観」という言葉を使って認知症の人に関する理解を促進することが示されています。「認知症になったら何もわからなくなる」という否定的なイメージから、「認知症になってからも、一人ひとりが個人としてできること・やりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間とつながりながら、希望を持って自分らしく暮らし続けることができる」という「新しい認知症観」への転換です。

〈接し方の基本〉

認知症の人に対しては、まずはいつも通りに対応することに加え、余裕をもった対応、相手に寄り添った対応、ゆっくり、はっきりした口調での対応が特に必要になります。一生懸命なあまり強い口調になったり、一度に複数人や、背後から話しかけると恐怖心を与えたり、混乱させてしまいます。話しかけるときはゆっくり、はっきりした口調で、相手に伝わるように、一言ずつ短く簡潔に伝えます。急かさず、相手の答えを待ってから次の言葉を発するように、丁寧に対応することがポイントです。

〈認知症サポーター養成講座〉

認知症を知るきっかけとして、認知症サポーター養成講座があります。1 時間 30 分の講座で、認知症の症状、認知症の種類、対応の仕方などを学びます。自治会、職場、学校、友達同士など各団体が計画する講座に講師を派遣する形で、申込先は、にしわき北地域包括支援センター、にしわき南地域包括支援センターです。

〈認知症の人の生活を支える（専門職）〉

地域包括支援センターは、高齢者の総合相談窓口として、保健師又は看護師・社会福祉士・主任介護支援専門員の専門職が配置されています。認知症かもしれないと思われる方がおられたり、対応に困る状況が生じたときには、地域包括支援センターか市長寿福祉課をご案内いただければと思います。状況に応じて必要な支援につなげるよう、関係者と連携して対応していきます。

〈認知症の人の生活を支える（地域）〉

西脇市ではあんしんはーとねっと事業という名称で、認知症見守りネットワークとして、地域での見守り活動の推進に取り組んでおります。また、認知症サポーターの方々の活躍の場として、「チームオレンジにしー」という名称で、認知症のことをなんでも話せる集いを 3 月 17 日に初めて開催しました。いずれも地域、企業の方々とともに取組を進めていきたいと思いますので、今後ともご協力いただきますようよろしくお願いいたします。

今後のプログラム

4 月 14 日(月) 担当：米山記念奨学会委員会
4 月 28 日(月) 休 会 (定款により)

4 月 21 日(月) 担当：ロータリー財団委員会
5 月 5 日(月) 休 会 (こどもの日)