



2018-19 週報 パワー浜松ロータリークラブ

「能動的に参加し、お互いを高めあおう」

RI 会長 バリー・ラッソ / 第 2620 地区ガバナー 星野義忠 / 会長 鷺津有一 / 幹事 鈴木一広
〒430-7733 浜松市中区板屋町 111-2 オークアウトシティビル浜松 4307 号室 Tel:053-452-0800
Email:info@power-hamamatsurc.jp http://www.power-hamamatsurc.jp
創立：2002 年 10 月 22 日 認証伝達式：2003 年 4 月 29 日 スポンサークラブ：浜松中 R C



第730回例会8月21日(火)AM7:30~8:30

- 会場：オークラアウトシティホテル浜松 3 階 チェルシーの間
- 司会：稲野清治 小林昭次 ■点鐘：鷺津有一 ■週報：松島弘明
- ロータリーソング：「夢のみずうみ」 ■体操のお姉さん：曾布川美登理
- ゲスト：月刊誌「ロータリーの友」より 山本朋史様
ベリーダンスダンサー 舞美様
米山記念奨学生 肖 英華さん

出席報告/スマイル報告

会員数 78 名 (内出席免除会員 2 名)
出席数 63 名 出席率 82.89%
前々回出席率 85.53%

- ①鷺津有一会長 ②ロータリー情報委員会一同 ③安間孝明会員 ④原田道子会員 ⑤青少年育成部会一同 ⑥海釣り同好会一同 ⑧坂井光藏会員

会長挨拶

おはようございます。本日のゲストでお見えの山本朋史様、昨年の取材に続き、今回は卓話講師としてお越し頂きました。遠路ありがとうございます。18日・19日と第5回WRO浜松予選会が開催されました。お手伝いされたメンバーの皆さん、ご協力ありがとうございました。さて、11日の土曜日にロータリー財団セミナーが静岡で開催され、中野財団委員長とともに参加してまいりました。財団の概要や目的、活動内容を丁寧に説明して頂きました。時間の都合ですべてをお話することはできませんので、特に印象に残ったことを紹介したいと思います。ロータリーが力を入れている活動の一つにポリオ撲滅があります。全世界において 99.9%発症数を減らすことができ、撲滅まであと一歩まで近づいています。日本では1980年を最後に野生のポリオウイルスによる新たな患者は出ていません。が、わずかな可能性とはいえ、海外からの感染リスクがあるため、不活化ワクチンによる予防接種が現在も行われています。その費用は、毎年160億円にもなると言われています。ポリオが完全撲滅できれば不要な費用です。ポリオ撲滅のため、ポリオデーの募金以外に普段からできる支援活動があります。それはロータリーカードを積極的に利用することです。財団が推奨するロータリーカードは、カードの種類により使用金額の0.3%もしくは0.5%が財団へ還元され、ポリオ撲滅のための費用に充てられています。



③ロータリー財団より、三枝潤也会員・後藤達朗会員・西尾文克会員がポール・ハリス・フェローの寄付者の認証を受けました。

委員会報告

- ① 青少年育成部会 森 俊彦会員
18日、19日に行われたWRO浜松予選会にご協力ありがとうございました。
- ② ゴルフ同好会 山下俊彦会員
8月26日 第1回青空例会の案内。
10月8日 第5グループ親睦ゴルフ大会の案内。

議 事

「記者時代の取材報告と『ボケてたまるかー認知症早期治療体験報告』」

担当 ロータリー情報委員会

元週間朝日記者の山本朋史様から、軽度認知障害(MCI)と診断され、認知症早期治療を受けているご自身の体験談について卓話を頂きました。

※詳細は次ページへ



幹事報告

- ① 米山記念奨学会から米山功労クラブの感謝状を頂きました。
- ② 2005年-2006年に2620地区ガバナーを務められました清水北ロータリークラブの鈴木亀雄様が8月19日に92歳でお亡くなりになりました。

議 事

ロータリー情報委員会「記者時代の取材報告と『ボケてたまるかー認知症早期治療体験報告』」

担当 ロータリー情報委員会

元週刊朝日記者の山本朋史様から、軽度認知障害 (MCI) と診断され、認知症早期治療を受けているご自身の体験談について卓話を頂きました。



私は 2017 年 3 月まで週刊朝日の記者を 30 年以上していました。

2014 年 1 月に軽度認知障害 (MCI) と診断されて、いま認知症早期治療に励んでいる当事者の一人でもあります。

私は 2012 年に朝日新聞社を定年退職し、1 年ごとに契約する社員になりました。

この頃から物忘れが激しくなりました。最初は歳のせいだろうとあまり気にしておりませんでした。しかし、取材日程をダブルブッキングしたり、メモをするときに簡単な漢字まで出てこないなどのミスが何回も続き始めていたのです。

とても不安になり、ツテを頼って東京医科歯科大学で朝田隆特任教授の物忘れ外来に駆け込みました。

認知機能検査や MRI など精密検査をやって、朝田先生から軽度認知障害だと診断された時は正直なところショックでした。

僕は手のしびれなどもあって、アルツハイマー病よりもレビー小体型認知症の初期ではないかとも言われました。

薬やデイケアの認知力アップトレーニングで症状の進行を遅らせる事が出来ると聞き、仕事をしながら、2014 年 2 月から筑波大学付属病院で、9 月からは御茶ノ水のメモリークリニックに週に 1 回か 2 回通っています。

デイケアでは筋トレや芸術療法、音楽療法、デュアルタスク、認知ゲームなどで脳に刺激を与える事で、認知力アップを図っています。

最初はトレーニングで私より高齢者の方に遅れを取り、大丈夫なのかと疑心暗鬼でした。しかし、一緒にトレーニングをしている人に励まされながら続けました。

半年に 1 回、定期的に認知機能検査をして、回復のテンポは遅いけれど、確実に少しずつ元に戻りつつあると自分では感じています。

私はトレーニングの中でも本山式筋トレがいちばん効果があると信じています。

バーベルなどの器具を使わず、自分の力だけで負荷をかける筋トレです。

強めの筋トレで脳に刺激を与える事で、脳細胞と感覚神経がつながるとというのが本山さんの理論です。

早期治療を初めてこの 2 月で 4 年になります。生活習慣も改善しました。

トレーニングするたびに脳に刺激が伝わったのか、今では痛さがピンピン脳に伝わってきます。

今でも物忘れやミスは続いています。ただ、日常生活にまったく支障はありません。

普通の人がいきなり認知症になる事はありません。誰でも軽度認知障害という状態になってから症状が進むのです。

軽度認知障害の時点で気づいて治療すれば、効果が出て認知症防止する事も出来ますが、何もしないと 5 年ほどで約半分の人が認知症に進んでしまうそうです。

同じ病気で悩んでいる人も多いだろう、私の体験が役に立つかもしれないと思って、早期治療に臨む自分の姿を細かく記録して週刊誌に連載しました。

それに加筆して本を 2 冊出しました。『ボケてたまるか』『認知症が止まった!? □』です。

私が拙著でいちばん言いたかったのは、脳からの SOS サインは患者本人がいちばん早く気がつくということです。

変だなと思ったら、まずは専門医に相談する事です。早期発見すれば、早期に治療ができます。

安全で有効な新薬が登場するまでは私はなんとか様々なトレーニングを続けながら症状の進行を抑えたいと思っています。



スマイル報告

① 鷺津有一会長

山本朋史様に感謝のスマイル

② ロータリー情報委員会一同

山本朋史様に感謝のスマイル

③ 安間孝明さん

李徳全研究会参加の案内

④ 原田道子さん

152 号線沿いにドコモショップ OPEN の案内

⑤ 青少年育成部会一同

WRO 浜松予選会協力に対し感謝のスマイル

⑥ 海釣り同好会一同

楽しい時間と釣果の報告、伊藤・後藤両キャプテンへの感謝のスマイル

⑦ 坂井光蔵さん

海釣り同好会に参加し、映像を交えて感謝のスマイル