Rotary IMAGINE ROTARY イマジンロータリー

仙台南ロータリークラブ 週報

RI 会長　ジェニファー　ジョーンズ
D.2520 ガバナー　天沼　久純
仙台南ＲＣ会長　山下　晴輝

例　会　場　ウエスティンホテル仙台
例　会　日　毎木曜日　12:30～13:30
事　務　所　〒980-0021
仙台市青葉区中央四丁目６－１
TEL. 223-3652　FAX. 223-3662
ﾒｰﾙｱﾄﾞﾚｽ　sendaisr@star.ocn.ne.jp
会　　長　山下　晴輝
副　会　長　高橋　玲二、星　　毅
幹　　事　武田　文孝
プログラム　佐藤　博美　早坂　慎一　小松　　優
情報委員会　芳賀　　剛　日置　道隆

２０２２－２０２３年度（№３４）第３１２９回　例会（令和５年５月１８日）

前回の報告・今週のお知らせ

本日の予定

「今年度最後の夜間例会」

次回(5月25日)の予定

東北福祉ビジネス株式会社
代表取締役　佐藤ゆかり様
「失敗しない老人ホームの選び方」

出席率　クラブ会員数４２名
４月２０日　６５．１２％
４月２７日　５１．１６％
５月１１日　６２．８０％（５月１７日現在）

前回のゲスト・ビジター(5月11日)（敬称略）
なし

予　定
5 月 27 日　柴田 RC 創立 60 周年記念式典及び祝賀会
6 月 1 日　定例理事会
6 月 5 日　合同幹事会
6 月 15 日　クラブアッセンブリー
6 月 17 日　RI 第 2520 地区ローターアクト年次大会
6 月 22 日　三役・五大奉仕委員長退任挨拶
6 月 29 日　休会（クラブ定款第 7 条 1-d により）

仙台南-白石ロータリー衛星クラブ例会予定
☆ビジター歓迎☆
会場：パシフィックホテル内しんしん亭ラウンジ
6 月　5 日（月）18：30～通常例会
6 月１９日⇒２６日（月）18：30～「忘年家族会」

今年度ニコニコボックス状況
前回の合計額　１３，０００円
今年度累計額　６７５，０００円

米山記念奨学会寄付
５月１１日　中澤　幸夫　会員

～本日のMENU～
◇前菜：帆立と小海老のマリネ　初夏野菜のサラダ添え　アグリュームドレッシング
◇スープ：ポタージュ　サンジェルマン
◇魚料理：真鯛のポワレ　フレッシュトマトのケッカソース
◇肉料理：牛イチボのステーキ　旬菜のロースト　和風おろしソース
◇デザート：ペストリースペシャリテデザート
◇フォカッチャ＆バゲット　◇コーヒーまたは紅茶

退会報告（4月24日） 川　学 会員　＊異動のため

前回の例会報告

「人間ドック受信者の現状から見た超高齢化社会への対応
『フレイルサイクルへの遅延』を目指して」

宮城県医師会健康センター 嘱託医・医療法人 五葉萌芽会 理事
五十嵐章会員

最近の健診センターに於ける検査の項目は、メタボリックシンドロームの検出に主眼が置かれております。会社の要請でおこなわれている検査は 1 高血圧症、2 糖尿病、3 高脂血症の早期発見を目標としております。検査項目は、尿便検査に始まり血液検査、胸部レントゲン、心電図検査等々を行います。一方で個人の意思で行う所謂「人間ドック」は、高価にはなりますが超音波検査、腫瘍マーカー、腸内環境を整える腸内フローラ等を含む検査を受けられる事がお勧めです。

本日は、近未来的に来るべき超高齢者社会を明るくする運動の一環として、「フレイル（加齢により心身が老い衰えた状態の事）の予防可能的な対処方法」を話したいと思っております。フレイルサイクルは慢性的な低栄養状態により引き起こされる身体機能低下が主体となっています。その中には「サルコペニア」と呼ばれる筋肉量の減少も含まれます。Fried が提唱したフレイルの基準は 5 項目ほど有り、身体活動量の低下も含まれます。このまま放置すれば生活機能も障害され要介護になりますが、適切な介入、支援により機能の維持向上が可能な状態で健常者との中間を指します。

フレイルの介入方法としては①栄養改善②身体活動量の増大③社会参加活動の勧めです。栄養は 3 食シッカリ採る事、色々な食品を食べる。蛋白質は肉、魚、大豆製品で 1 日 60 g 以上を目標。野菜は 350 g（5～6 皿）アブラナ科中心に海藻類も重要な食品です。噛み応えのある物を食べ、家族や友人との共食が奨めです。運動はウォーキングを中心に量より質、正しい歩き方で運動量もアップします。家族や友人に思い当たる方がおられた時の参考にして頂けましたら、幸甚です。

ニコニコボックス

星　　毅会員：本日の五十嵐先生の卓話楽しみです。

鈴木　俊一会員：皆様「ロータリーの友」を開いて 17 ページをご覧ください。私の思い出話が、19 ページには仙台ローターアクトクラブの鈴木さんの体験が、60 ページには衛星クラブの麻生さんが掲載されております。

五十嵐　章会員：本日の卓話を担当させて頂きます。話が下手なので、充分にお伝え出来るか不安ですが、宜しくお願いします。実体験から、メタボよりも演題のフレイルを心配しております。私も 80 代になりました。

山下　晴輝会員：五十嵐会員、本日の卓話宜しくお願い申し上げます。

半澤　修司会員：先日、ゴルフ同好会のコンペで、メンバー、ハンデ、天気に恵まれて、奇跡的に優勝する事ができました。楽しい 1 日でした。メンバーの皆さん、ありがとうございました。

近藤まい子会員：五十嵐先生、卓話楽しみにしております。

武田　文孝会員：本日も宜しくお願いします。晴れ。

千葉　ミオ会員：五十嵐先生、今日の卓話楽しみにしてます！

佐藤　　仁会員：誕生日祝い、ありがとうございました。

５月ロータリーレート　　＄１＝￥１３６

５月「青少年奉仕月間」