



小倉ロータリークラブ 週報

世界へのプレゼントになろう

R I テーマ：“世界へのプレゼントになろう”

R I 会長：K.R.”ラビ”ラビンドラン氏
(所属：COLOMBO RC)地区テーマ：“考えようロータリーの多様性と
クラブの主体性を”

地区ガバナー：本田 正寛 氏 (所属：福岡 RC)

クラブテーマ：“与えよう、ロータリアンとしての
ステイタスを自覚して”

会長 鰐見 進一／幹事 森 浩明



表紙写真説明(テーマ/いのしし)

昨日、当院の敷地内にて捕獲されたイノシシです。毎年このぐらいの時季からちらほらと姿を現します。見た目は愛嬌がありますが、グランドを掘り起こしてみたり、畑を荒らしてみたりと悪行三昧で担当職員をいつも困らせています。

【撮影：長森 2015年12月7日 当院敷地内にて】

例会場 リーガロイヤルホテル小倉 TEL 093 (531) 1121

《報告に関して、敬称略》

例会日 毎週金曜日 12:30~13:30

事務局 e-MAIL : krc@rid27.jp

事務局 北九州市小倉北区浅野2-14-2 リーガロイヤルホテル小倉2F TEL (531) 1727 FAX (522) 4333

会報・雑誌 委員会 委員長：長森 健 副委員長：外堀 隆博

委 員：難波 幸雄・三角 勝信・玉井 行人・田中 信也・佐久間 康和・中島 裕幸



四つのテスト 1. 真実かどうか 2. みんなに公平か 3. 好意と友情を深めるか 4. みんなのためになるかどうか



本日の例会 第3244回

- ・ロータリーソング “我らの生業”
- ・卓話 廣重 悟 氏
第2700地区 社会奉仕委員長

第3243回 例会 記録

12月4日（金）普通例会

- ・国歌斉唱
- ・ロータリーソング “奉仕の理想”
- ・年次総会
- ・卓話 原口 和史 氏
日本海員掖済会 門司掖済会病院 副院長

会長の時間

鰐見 進一 会長

今日は疾病予防と治療月間ですので、本日は私の専門領域でもある「閉塞型睡眠時無呼吸症候群」についてお話しします。

閉塞型睡眠時無呼吸症候群は、寝ているときに舌根が沈下して気道を塞ぐことによって無呼吸が生じます。一般に、睡眠時に常時いびきをかく方に多く認められます、深酒をした時にいびきをかく方も要注意です。お酒を飲むと筋肉が弛緩して軟口蓋が垂れ下がり、気道が閉塞しやすくなるのです。

そこで、今日は皆さんに8項目の簡単なアンケートを行います。今から述べる質問事項に対して、居眠りすることが絶対にない場合には0点、時々ある場合は1点、よくある場合は2点、大体いつもある場合は3点として、ご自分でカウントしてみて下さい。

それでは始めます。

1. 座って読書しているとき
 2. テレビを見ているとき
 3. 会議・劇場などで、だまって座っているとき
 4. 乗客として1時間続けて車に乗っているとき
 5. 午後にじっと横になっているとき
 6. 座って人とおしゃべりしているとき
 7. お昼ご飯の後に、静かにすわっているとき
 8. 車を運転していて、数分信号待ちをしているとき
- さて如何だったでしょうか？

トータル 10 以下の方は正常範囲です。11~12 の方は軽度であると考えられます。13 以上の方はお近くの呼吸器内科に相談することをお薦めします。

幹事報告

松永 副幹事

- ・12月 25 日のクラブ協議会での委員会報告書を早期ご提出くださいますよう、お願ひ致します。来週 12月 11 日が締切です。
- ・藤原名誉会員と新会員の名簿シールを、本日皆様のボックスにいれています。お持ちの会員名簿にお貼り下さいますようお願ひ致します。

出席報告

合馬 委員長

2015年 7月 1日 : 63名でスタート

	会員数	出席者数	メークアップ [°]	出席率
当日の出席	68名	38名	—	66.67%
先週の出席	68名	42名	22名	92.98% 修正後

- ◆ゲスト 1名 (卓話者)
- ◆ビジター 0名

委員会報告

クラブ会報委員会

長森 委員長

12月は疾病予防と治療月間です。皆さん職場の定期検診、がん検診等に積極的に参加するようにしましょう。

親睦活動委員会

松本 委員長

本日、『年忘れ家族夜間例会』での抽選会・オークション景品の提供をお願いする案内を、皆様のボックスに入れています。写真、絵画、陶器類、酒類、何でも結構ですので、事務局までお持ち下さい。

ニコニコ献金

坪根 副SAA

23,000円 : 累計金額 267,550円

小島 広匡 君

親睦活動委員長の松本さん、先日の糸島と太宰府への日帰り旅行、大変楽しく、ありがとうございました。家内も「僧伽小野」の料理がとても美味しいと喜んでおりました。

村上 充生 君

最近は、毎晩 9 時過ぎに就寝、ネオン街にはご無沙汰でしたが、昨夜の A テーブル会合でネオン街を徘徊し、楽しく飲みました。今朝、孫から「じいちゃん、お酒臭い」と言わされました。ヨッパライを反省して。

加藤 守夫 君

親睦活動委員の皆様、事務局様、糸島バスハイクお世話になりました。とても楽しかったです。車中の大声での会話、ペコペコします。

杣 巍 君

先週、ある会のゴルフコンペで久しぶりに優勝できましたのでニコニコです。今年は賞品にありつけないと思っていましたので、喜びの程を感じて下さい。

八尋 重治 君

- ① 秋の親睦旅行は大変楽しく、美味しい料理をありがとうございました。
- ② 昨日のテーブル会合で、かわいい花火・ハッピーバースディの音楽・ローソクで私の誕生日をしていただき、大変幸せな時間を過ごしました。ありがとうございます。

伊与田 修 君

親睦旅行、大変楽しい一日でした。松本さんお疲れ様でした。

松本 篤 君

日帰り旅行ご参加の皆さん、有難うございました。お陰さまで楽しいひと時を過ごせました。お昼、アルコールが進みすぎて、追加のご負担申し訳ありません。

合馬 誠一 君

先日の親睦旅行、酒蔵から昼食までの前半で酒ピッチが早く、でき上がってしまいました。昼食「僧伽小野」での糸島産の新鮮な魚と日本酒、見える海辺の風景に感激しました。幹事の松本さん、お疲れ様でした。

お誕生日・結婚記念日 報告

親睦活動委員会 塩塚 委員

おめでとうございます

12月の誕生日

末廣 石光 八尋 重治
塩塚 健二 横山 定
長森 健 杣 巍
田中 信也



12月の結婚記念日

中島 裕幸
坪根 悟郎
高須 芳史
上田 早苗



卓話

日本海員掖済会 門司掖済会病院 副院長
原口 和史 氏

「ロコモティブシンドロームとサルコペニア」



「ロコモティブシンドローム(ロコモ)」は加齢に伴う骨、関節や筋肉などの運動器の疾患のために、要介護状態や要介護になるリスクの高い状態と定義されます。わが国は世界一を争う長寿国となりましたが、平均寿命と健康寿命(介護が必要としないで、自立した生活ができる期間)との差は男性 9.02 年、女性 12.40

年とされ、今後も進む高齢化社会の中では健康寿命の伸延が大きな課題となっています。要介護となった原因疾患の約 3 分の 1 を運動器疾患が占めていますので、健康寿命の伸延にはロコモ対策が欠かせません。

運動器の中で体を支える骨は加齢とともに骨密度が減少してきます。特に女性ではホルモンの影響でそれが顕著です。骨密度が減少し骨が脆弱化した状態を骨粗鬆症と言いますが、骨粗鬆症患者では、転倒などの弱い外力で骨折(脆弱性骨折)を生じてしまいます。脆弱性骨折の代表が大腿骨近位部骨折で、患者の 2 割以上は歩行再獲得ができず、自宅復帰出来ません。また、再び大腿骨近位部骨折をきたすリスクは 4 倍高く、再骨折の予防が重要な課題です。北九州市では産業医科大学リハビリテーション医学講座を中心に地域連携パス・北九州標準モデルを運用、大腿骨近位部骨折の治療と予防に取り組んでいます。

動く部位である関節では、その表面を覆う関節軟骨は滑らかさと衝撃吸収能に優れた組織ですが、加齢とともに摩耗し、変形性関節症を生じてきます。中でも変形性膝関節症は 50 歳以上のレントゲン検査では男性 44.6%、女性 66.0% に認められ、進行すると膝の痛みのため歩行能力が低下し、閉じこもりの一因ともなります。関節軟骨の半減期(細胞の半分が入れ替わるのに要する期間)は 117 年とされ、一度傷めると軟骨自体の修復は困難です。

体を動かす筋肉も 20 歳代を境に減り始め、中年を過ぎると急速に低下してきます、近年、注目を集めている「サルコペニア」という言葉は加齢による筋肉量の減少に筋力または身体機能の低下が加わった状態と定義され、通常は握力、歩行速度、筋肉量が指標とされます。また、筋肉量が減少し、かつ肥満である状態をサルコペニア肥満と言いますが、サルコペニア肥満では筋肉が霜降り状態となり、筋力が十分に発揮されません。

ロコモの診断ですが、①片脚立ちで靴下が履けない、②階段を上るのに手すりが必要、③横断歩道を青信号

で渡りきれない等の 7 つのロコチェックのうち 1 つでもあればロコモが疑われます。開眼片脚起立時間 15 秒未満、3m-TUG11 秒以上ではロコモの重症型である運動器不安定症と診断されます。また、2014 年には世代ごとのロコモの危険度を判定する指標としてロコモ度テスト(立ち上がりテスト、2 ステップテスト、ロコモ 25)を日本整形外科学会が発表しています。

ロコモの予防ですが、日本整形外科学会ではロコトレとして片足立ち、スクワット、カーフレイズ(踵上げ)、フロントランジの 4 つの運動を推奨しています。加齢による筋肉の衰えは体を伸ばす筋肉が先行しますが、踵上を挙げると運動連鎖により脚や背中の伸筋も収縮するので、カーフレイズは特にお勧めです。ロコトレは高齢者でも自宅で簡便に行える運動ですが、余裕のある方はロコトレに限らず、色々な運動を習慣とすることが肝要です。骨粗鬆症やサルコペニアでは、カルシウム、ビタミン D やロイシンなどの分岐鎖アミノ酸(BCAA)の摂取など栄養面での配慮も欠かせません。

最後にメタボもロコモも予防の基本は運動です。運動習慣を身に着け健康な老後を目指しましょう。

A テーブル会合 報告

日 時：12月3日（木）18時30分～

場 所：柏匠庵

参加者：伊与田、松永、村上、宇城、八尋、荒木、牧田、藤田、浜田(昭)



村上会員のお世話で、伊与田副会長、松永副幹事にも出席いただき、9 名でにぎやかにテーブル会合を行いました。

前日 12 月 2 日が八尋会員の誕生日ということで、村上会員のサプライズプレゼントで、“おしゃれな花火とろうそくとメロディーのついたドリームキャンドル”というグッズの点火で盛大に開会しました。

話題は小倉駅前の再開発の裏話から、若松の埋め立て地の活用方法、北九州の食と住のレベルの高さまで楽しい時間を過ごしました。一部の会員はそのあとも師走の鍛冶町に消えていったようです。

村上会員素敵なプレゼント(本当にお洒落ですよ)と美味しい食事を有難うございました。

【報告者：荒木】

IAC 例会 報告

日 時：12月5日（土）10時～

参加者：未廣青少年奉仕委員長、村上副委員長、木曾
小倉工業高校教諭4名、生徒13名

青少年奉仕委員会では、
小倉工業高校にて毎月1回
開催されるIAC例会に参加
し、会員の卓話をしています。
12月は職場例会として、
TOTOミュージアムを訪問
し、例会をしました。



当日は、IAC創立50周年の記念品として、IACの新しい旗と、IACロゴ入りのグリーンのブルゾン30着を当クラブより寄贈しました。IACの佐藤会長は、「50周年の年に会長をさせて頂き光栄です。」と挨拶されました。例会後は、TOTOミュージアムを見学しました。ご案内してくださったTOTOの方が、小倉工業高校OBという、嬉しい偶然もありました。 【報告者：村上】



クリーンキャンペーン 報告

日 時：12月9日（水）10時～11時

場 所：小倉駅前周辺、西小倉駅前周辺

参加者：原田（光）、濱田（源）、前川、高須、古賀（敬）、
東、小倉、赤坂、川邊、秋本、浜田（昭）、
九電社員、事務局



小倉に帰省される方や旅行などで訪れる人達を気持ち良く出迎えるために、一斉清掃活動を小倉駅周辺と小倉西駅周辺で30分程度行いました。寒い日でしたが、近隣の会社や団体、小学生等、沢山のボランティアの方々が参加されました。

最初の挨拶では、「少しでもゴミが落ちていると、次第にゴミが増えしていく。そして町が汚れ、暴力につながっていきます。おもてなしの心で清掃をしましょう。」とのお話がありました。全員の「オー！」の掛け声で一斉にゴミ拾いを開始し、各々小倉の町に散らばって行きました。煙草の吸殻があちらこちらに落ちていましたが、全体的にゴミは少なく、きれいな町だと思いました。排水溝が詰まっていたので、中の落ち葉を取り除きました。終わりに、ゴミと引き換えに記念品のタオルとお茶をいただきました。

【報告者：高須】



第6回定例理事会 報告

1. 小倉5RC合同例会における卓話者の件 …承認
元小倉RC会員のNHK解説副委員長 関口博之氏に決まりました。中と外から見た北九州について等の卓話をしていただきたいと思います。

2. 次年度役員・理事の件 …承認

※直前会長 鮎見 進一 ※印…理事メンバー
役員

※会長	伊与田 修
※会長エレクト	荒木 英生
副会長	荒木 英生 (クラブ奉仕)
※幹事	松永 浩
副幹事	合馬 誠一
※会計	松本 篤
※副会計	小島 康匡
S A A	坪根 悟郎
副SAA	牧田 謙之助
理事 …上記※印6名+下記6名	(順不同)
※末廣	石光 (職業奉仕)
※加藤	守夫 (社会奉仕)
※宇城	照耀 (会員増強選考)
※増田	雄一 (国際奉仕)
※村上	充生 (青少年奉仕)
※角南	雅徳 (親睦活動)

3. 12・1月の行事予定の件 …承認

4. その他 …

・小倉税務署長より卓話依頼の件

プログラム委員会に通知することとなった。

・岡崎ガバナー補佐より、官営八幡製鐵所世界文化遺産登録の記念モニュメント資金負担依頼の件

詳しい通知が届き次第、検討することとなった。

・ロータリー財団「2016-17年度グローバル補助金」奨学生の件

当クラブより推薦する伊集院玲美氏のカウンセラーについて検討。理事会で保留となり、その後天ヶ瀬会員に決定した。

12月・1月の例会及び行事予定

◎印は、例会欠席補填行事

12月 《疾病予防と治療月間》

4日(金) … 年次総会・次年度理事役員選任/卓話
《普通例会》=定例理事会 =

9日(水) … 小倉都心部クリーンキャンペーン
集合場所:コレット北側空地 《社会奉仕》◎
又は西小倉駅
時 間:10時~11時

11日(金) … 卓話 《普通例会》
11日(金) … 効果的なクラブ広報実践セミナー 《地区行事》
会 場:福岡朝日ビル(福岡市博多区博多駅前)
時 間:15時~18時 /登録料:3,000円/1クラブ
出席者:原田(光)地区IT・広報カウンセラー、事務局

18日(金)→17日(木) … 年忘れ家族夜間例会
会 場:リーガトップ 《夜間例会》
時 間:18時30分
会 費:10,000円/ご家族会費:10,000円
お子様(中学生以上):6,000円
(小学生以下):3,000円
19日(土) … 早朝清掃 《小倉駅前早朝清掃》◎
場 所:小倉駅前
時 間:6時集合(6時10分~)
20日(日) … 春秋会 《親睦行事》◎
場 所:小倉カンツリー倶楽部
時 間:8時集合
登録料:3,000円
25日(金) … クラブ協議会(上半期活動報告等)
《普通例会》

1月 《職業奉仕月間》

×1日(金) … 定款第6条第1節(c)により休会
8日(金) … 新年初例会 《夜間例会》
場 所:松柏園ホテル
時 間:18時30分
会 費:年会費と一緒に頂いております。
15日(金) … 優良従業員表彰
《普通例会》=定例理事会 =
16日(土) … 早朝清掃 《小倉駅前早朝清掃》◎
場 所:小倉駅前
時 間:6時集合(6時10分~)
16日(土) … 地区R財団セミナー 《地区行事》◎
会 場:福岡朝日ビル(福岡市博多区博多駅前)
時 間:13時30分 受付/14時 開始/17時 閉会
登録料:1クラブ 3,000円
推奨出席者:現在、次年度クラブ会長、幹事、
R財団委員長、国際奉仕委員長、
社会奉仕委員長、青少年奉仕委員長
22日(金) … 職場例会 《職場例会》
場 所:TOTO
時 間:12時30分~13時30分
23日(土) … IM(インターテービング) ホスト小倉西RC
《地区行事》◎
場 所:リーガロイヤルホテル小倉
時 間:13時 受付/14時 開始/17時40分終了
懇親会 18時~19時30分
登録料:3,000円 懇親会:5,000円
出席義務者:理事・役員・各委員会委員長・
新会員(2015年7月1日以降入会)
29日(金) … IM報告 《普通例会》

【次回例会予告】

12月17日(木) 年忘れ家族夜間例会

- ・ロータリーソング “それでこそロータリー”
於:リーガロイヤルホテル小倉 リーガトップ
- 12月25日(金) 普通例会
- ・ロータリーソング “四つのテスト”
- ・クラブ協議会