

# 津南ロータリークラブ週報

第2630地区 ROTARY CLUB OF TSU-SOUTH



2021~2022

例会日/毎火曜日  
例会場/オホーツク 津市大門7-15  
事務所/津市大門7-15  
津センターパレス3F  
TEL 225-2373 FAX 213-6175

会長/岡部 宏司  
幹事/薄井 美弥  
E-mail: src.tsu@dream.ocn.ne.jp  
ホームページ: http://tsu-minami-rc.com/



## 第2635回例会 2021年11月2日(火) 天候 晴

— 11月はロータリー財団月間 —



### 例会予定

- 11月9日(火) 月間関連卓話  
地区ロータリー財団資金推進小委員会  
委員長 加瀬 久照 様
- 11月16日(火) 会員卓話 日南田隆司 会員  
11月23日(火) 法定休日  
11月30日(火) 外来卓話  
三重タイムズ代表取締役 福山 敏明 様

### 進行担当 [山本SAA]

国歌斉唱 ロータリーソング 奉仕の理想

### 出席報告 [日南田委員]

11月2日 出席率 42名中 34名 80.95%  
10月19日 修正出席率 42名中 42名 100.0%

### 委員会報告

#### 《親睦委員会》 [吹戸委員長]

- 11月会員誕生日のお祝い：  
林 裕行君(古希)、野地 洋彰君、西井 健之君  
吉村 哲夫君
- 11月配偶者のお誕生日のお祝い：  
堀田 里江様、庄司 美保様
- 11月結婚記念日のお祝い：  
薄井 美弥君、今野信太郎君、山本 哲司君  
伊藤 歳恭君、日比 隆幸君、今西 孝彰君  
林 裕行君、澤田 勝志君、宮崎 吉史君  
奥田 邦雄君

#### 《ロータリー財団委員会》 [松田委員長]

- ロータリー財団寄付のお願い

### 年次報告書の件 [何川直前会長]

### 会長報告

[岡部会長]

- ◆ 本日は、今野会員の卓話です。8月10日の例会の卓話をお願いしておりましたが、新型コロナの状況により休会となってしまいました。休会は9月末まで続き10月から再開しましたが、例会プログラムは「浦田ガバナーのスピーチ(DVD)、米山月間関連卓話、長村名誉教授による外来卓話と続き、本日が私の年度における最初の会員卓話です。約3ヶ月待っていただきました。よろしく願いいたします。
- ◆ 11月になり、地区の研修セミナーが従来通りの開催方法で予定されています。11月13日(土)は多様性推進小委員会主催の「第1回女性会議」で薄井会員と羽根会員が出席予定です。11月20日(土)は職業奉仕研修セミナーで刀根会員と私が出席予定です。開催場所は共に都ホテル岐阜長良川となっております。報告機会を作りますので、よろしく願いいたします。

### 幹事報告

[薄井幹事]

- ★ 11月ロータリーレート1ドル114円
- ★ 大川吉崇会員、令和3年度地域文化功労者文部科学大臣表彰の件
- ★ 中村充孝会員生産のミニトマトの件



## 人生100年時代のアイフレイル

今野信太郎 会員

フレイルとは、加齢によって心身が衰えてきた状態を言います。「健康」と「介護が必要な状態」の間にある、加齢による心身の機能低下を指します。何も対策をしなければ、要介護にどんどん近づいてしまいますが、回復する可能性があり、適切な治療や予防が大切になってきます。フレイルに関わる要素は、

- ①身体的要素；サルコペニア・ロコモティブシンドローム等
  - ②精神的要素；うつ・認知症等
  - ③社会的要素：孤独・閉じこもり等
- です。これらを改善させる策は、栄養・運動・社会参加が欠かせません。

人生100年時代を迎え、わが国は長寿国となりました。これからは、「健康寿命」を延ばすこと、即ち、医療介護に大きく依存することのない、自立した日常生活ができる期間を延ばすことが課題となります。

それでは、眼科としてどのように関与していけば良いのでしょうか？「アイフレイル」は、特に感じた見にくさや不快感を単に年のせいとせず、視機能の重要性を認識し、問題を早期発見することで、目に関しての適切な管理を可能とし、ある程度の機能を回復させ、進行を遅らせることや、症状を緩和させることが期待できます。アイフレイルを予防し、早期に介入することは、人生100

年時代に豊かな人生を送るために一生涯に渡り、読書・運転・スポーツ・趣味など、人生の楽しみや快適な日常生活を行うことができることを目的としています。

アイフレイルを早期発見するための自己チェックをご紹介します。

- ①目が疲れやすくなった
- ②夕方になると見にくくなることもある
- ③新聞や本を長時間見ることが少なくなった
- ④食事の時テーブルを汚すことがある
- ⑤メガネを掛けても良く見えないと感じることが多くなった
- ⑥眩しく感じやすい
- ⑦瞬きをしないとはっきり見えないことがある
- ⑧まっすぐな線が波打って見える
- ⑨階段や段差で危ないと感じることがある
- ⑩信号や道路標識を見落としたことがある

これらの質問は、高齢者によくみられる疾患を自己チェックにより早期発見することを目指して作成しています（2つ以上当てはまると注意です）。

眼科医の役割は、一生涯にわたり患者さんの視機能を維持することにあります。早期に見つかった患者さんは、一生涯に渡り視機能を維持できる可能性が高くなりますが、進行してから見つかった場合は、その可能性は低くなると言わざるを得なくなります。早期に発見することが視機能を維持する上で大切であることは言うまでもありません。眼科医として人生100年時代に向けて、読書・運転・趣味・スポーツなど、人生の楽しみや快適な日常生活が制限される人を減らすことを目指していきたいと思います。

### ニコBOX

〔村木副委員長〕

- 岡部 宏司君 本日は今野会員の卓話です。長い間お待たせ致しました。
- 薄井 美弥君 今野会員、本日は卓話ありがとうございます。楽しみに出掛けてきました。よろしく願いいたします。
- 村木 正二君 今野さん、本日の卓話楽しみにしています！
- 今野信太郎君 本日は卓話を務めます。最後までよろしく願い申し上げます。

今野信太郎会員の卓話楽しみにしています！

- 奥田 邦雄君、日南田隆司君、西井 健之君  
 何川 高君、吹戸 研一君、林 裕行君  
 岩井 純朗君、伊藤 孝行君、松田 英明君  
 樋口 直人君、杉山 直士君、伊藤 仁君  
 野地 洋彰君、今西 孝彰君、竹内 敏明君  
 日比 隆幸君、吉村 哲夫君、伊藤 歳恭君  
 山本 哲司君、刀根 大士君、鈴木 康義君  
 栗田 明君、中村 充孝君、田島 和雄君  
 羽根 昌江君、海住 禎人君、穴山 将広君  
 大熊 将弘君