



# 39 創立：1984.7.10／証認：1984.8.6 国際ロータリー第2660地区 大阪鶴見ロータリークラブ会報

事務所：〒540-0001 大阪市中央区城見2丁目2番22号

ホテルモントレ ラ・スール大阪

電話：06-6937-8171 ファックス：06-6937-8011

例会日：毎週火曜日 12時30分／例会場：ホテルモントレ ラ・スール大阪

会長：津野友邦／幹事：稲垣良二／SAA：須田幸史朗

電子メール：rcosatrm@cf.mbn.or.jp

ホームページ：https://rc-osaka-tsurumi.jp/



## IMAGINE ROTARY

イマジンロータリー

### 本日の例会

〈第1776回〉 2023年1月31日(火) 本年度第21回

#### 卓 話

新年夜例会  
於：やまと

### 次回の例会

2月7日(火)

#### 次回卓話

シニア世代が生き生きと活躍できるためのフィールド創り  
〈シニアナレッジセンター構想〉

講師：日野原重明記念「新老人の会」

大阪事務局長 前田 松和

担当：中村会員

●ロータリーソング  
われらがロータリー

●ランチタイムミュージック

### 前回の報告

#### PRESIDENT INFORMATION

#### 会長インフォメーション

会長：津野 友邦

前回のインフォメーションで、今年から思うところがあり毎朝4時起きでルーティンを作っているとお伝えしましたが、起床時に今日は体が重いとか、眠たいとか、日中も体のノリというカリズムが違うのはなぜだろうと思い始めて、まずは睡眠の質を高めたいと思い、いろいろ調べてみました。

例えば、1964年にアメリカの高校生が不眠記録に挑戦。11日間の不眠を実行し、妄想、記憶の欠落、文章を最後まで話せない、その後記憶や言語の能力が低下、1980年のラットを使った実験では3～4週間でラットは次々と死んでいったそうです。

睡眠というまだまだ解明されていない未知の分野に対する数多くの研究がなされていますが、睡眠が脳に大きな影響を与え、そしてその脳が人間の様々な健康とか知的活動とかに影響を与えているのは間違いないようです。

色々と見てる中で気になったのがアルツハイマー病との関連です。認知症の中で最も多いアルツハイマー病は脳の萎縮をイメージするかと思いますが、萎縮するずっと前からアミロイドβというたんぱく質の脳の神経細胞周囲への付着と蓄積といった特有の変化が生じており、発病との関連性が深いと考えられているようです。そして本来は、アミロイドβは老廃物の1つで、通常は睡眠時に洗い流されるので、脳内にたまったままにはならないそうですが、このアミロイドβの沈着防止に、睡眠が大きなカギを握っていることがわかってきているようです。一般的にアルツハイマー病の原因として、高血圧や糖尿病などの生活習慣病も原因に挙げられますが、結局は望ましくない生活習慣の結果としての生活習慣病、そして結果としての良質な睡眠の疎外に行きつき、不十分な睡眠の結果としてア

(2ページに続く)

### 職業奉仕月間

大阪鶴見ロータリークラブテーマ 「クラブ存続のための会員増強～次の10年に向けて～」

ミロイドβの蓄積に行きつくのではないかと気がしてなくなってきました。

人間の心身を制御しているのが脳で、そしてその脳を制御しているのが睡眠なのかもしれない。実際に記事とかを見ていると、あらゆる動物は進化の中で脳を持つことになり、そして皆、寝るわけですが、一方で2017年にアメリカの研究チームがクラゲも寝ることがわかったと発表しています。脳を持たず神経ネットワークしか持たないクラゲが寝るということは進化の過程で脳よりも先に睡眠が生み出されたのかもしれない。と言った記載もあり、訳が分らないなってきました。

自身もこのよくわからないけどもとても重要な睡眠を、少しでも把握し、今のうちから、睡眠の質を高めようと、「Oura」と言うスマートリングを買いました。フィンランドのノキアの技術者たちが立ち上げた会社の製品で、1-2年ほど前からシリコンバレーで流行っており、今では民間企業やプロスポーツチームや医療機関などにも利用されています。赤外線など種々のセンサーを搭載し、体温や脈拍を正確に測定できますが、最大の売りは睡眠状況の把握です。実際に何時に寝て起きたのか、寝入るまでに何分かかった、深い眠りか浅い眠りか、レム睡眠の時間等も把握できます。まだ使い始めて1週間ほどなのでまたご報告したいと思います。



## ● 幹事報告

幹事: 稲垣 良二

今シーズン一番の寒波が到来しているようです。新型コロナウイルス第8波はピークを過ぎたようですが、風邪・インフルエンザも感染しないようにお気を付け下さい。

先週の理事会にて、清水会員退会に伴い委員会構成を変更しております。本日配布しておりますのでご確認下さい。IM3組ロータリーデー実行委員会組織委員が承認され、第1回実行委員会が開催さ

れました。事務員さんの労働条件について、承認されました。

来週は新年夜例会です。楽しみにしてます。

## 米山奨学委員会報告

委員長 中村 浩一

12月末で前委員長が退会をされましたので、繰り上げ当選となり委員長となりました。前委員長から寄付のお願いをするようにメールが参りました。現在の状況を調べますと約3割の方からの寄付はありますが、まだ7割の方のご寄付がありません。委員会といたしましては一人25,000円のご寄付を希望いたしております。是非ご協力を宜しくお願い致します。



## 😊 NIKONIKO箱 😊

¥9,000.- 累計 ¥412,000.-

秀島 会員 いつもお世話になっています。

稲垣 会員 1/21は次男の結婚式でした。無事に終わり、ホッとします。

濃添 会員 本日の卓話よろしくお祈いします。

## 大阪鶴見RC国際交流基金

累計 ¥93,000.-



### 出席報告

1月24日【1775回】

会員数	25名	ビジター	0名
(内出席規定免除	9名)	ゲスト	1名
出席会員	16名中 10名	出席総数	16名
出席免除会員	9名中 5名	前々回	12/20 M/U 3名
出席率	15/21 71.43%	修正出席率	80.95%

## 卓 話

### 演題:みとりし

講演者: 看取り士 巽一雅氏

担当: 濃添会員



私たちは元気な時、物事を自分で判断してきました。ところが人生の最期の時になってその自由はありますでしょうか。

多くの方々は、自宅での穏やかな旅立ちを望まれています。現状ではそれが叶えられず、病院で最期を迎える場合が多数となっています。

85%の人が『自宅で最期を迎えたい』と望みながらも、その中の85%の人が病院で最期を迎えているのが現実です。誰にでも必ず訪れる人生の大切な最期の時。どこで、誰に看取られて旅立ちたいでしょうか？

人は旅立ちの時、傍らにいる人に魂のエネルギーを渡します。そのことを作家の瀬戸内寂聴さんは『人は旅立つ時、25mプール529杯分の水を瞬時に沸騰させるだけのエネルギーを傍らにいる人に渡します』と仰っています。

年齢別の人口では65歳以上の割合が25%を超えました。2025年には、団塊世代が高齢になった時、47万人の方の『死に場所』がないといわれております。

全ての団塊の世代が75歳を迎え、超高齢社会に突入するいわゆる『2025年問題』が目前に迫っております。その中で2030年には、高齢者世帯に占める独居高齢者の割合は36.2%に達すると推計され、全世帯の14%が一人住まいになると見込まれています。

誰にでも必ず訪れる人生の大切な最期の時。どこ

で、誰に看取られて旅立ちたいですか。その時、どのように旅立ち、どのように送るのか、それらを予想することはとても難しいことです。それでも『こうしたい』という思いは誰にもあるのではないのでしょうか。

大切な人との別れは悲しいことです。できれば『そんな瞬間には立ち会いたくない』と考えたくもなります。

しかし、いつか訪れるその瞬間を『自分だったらどうなのだろうか？』と改めて考えると、『命のバトン』を受け取る準備も必要なことなのかもしれません。

そして同時に、家族や友人、知人という『大切な人』と過ごしてきた、これまでの日常の大切さを噛みしめながら生きていくことこそが、何より大事なのだと考えさせられます。

ご本人の意思を最大限に尊重し、ご本人のこれまでの人生観や価値観、どのような旅立ちを望むかといった願いも含め、それらを可能にするのが『看取り』であります。

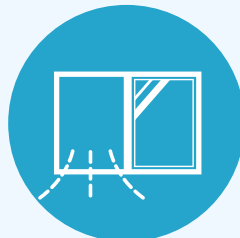
## インフルエンザの予防には 3つの対策を心がけましょう



①

適度な湿度、室温を  
保ちましょう

室温18～20℃、湿度50%が最適



②

定期的な換気を  
しましょう



③

人の多い所に行く時は  
マスクをしましょう

担当: 源会員



Rotary



www.rotary.info

# ROTARY

121万の  
ボランティア会員  
世界200カ国

## ロータリーソング

### 四つのテスト

言行はこれに照らしてから

真実かどうか  
みんなに公平か  
好意と友情を深めるか  
みんなのためになるかどうか

### R-O-T-A-R-Y

R-O-T-A-R-Y,  
that spells Rotary  
R-O-T-A-R-Y, is known on land and sea  
From North to South, from East to West  
He profits most who serves the best  
R-O-T-A-R-Y,  
that spells Rotary

### 奉仕の理想

奉仕の理想に集いし友よ  
御国に捧げん我等の業  
望むは世界の久遠の平和  
めぐる歯車いや輝きて  
永遠に栄えよ 我等のロータリー

### 我らの生業

我等の生業さまざまなれど  
集いて図る心は一つ  
求むるところは平和親睦  
力むるところは向上奉仕  
おゝロータリアン 我等の集い

### 限りなき道ロータリー

奉仕の理想 胸に秘め  
友情花と咲かせつつ  
生きよう今日も ニコニコと  
一筋の道 ロータリー  
限りなき道 ロータリー

### それでこそロータリー

どこで合っても やあと言おうよ  
見つけた時にゃ おいと呼ぼうよ  
遠い時には 手を振り合おうよ  
それでこそ ローロータリー

### 町に灯(ともしび)を

出会いの挨拶してごらん  
並木さらさら葉から葉へ  
人にやさしい町の風  
ロータリー ロータリー  
廻って 守れ 風車になって  
地球がきれいな息をする

### われらがロータリー

「聞こえるかい 熱い心の高鳴りが」  
夢を世代に受け継いで  
今日も明日もその先も  
胸いっぱい友情深め  
肩組んで 謳おう  
われらが ロータリー