



世界に希望を生み出そう

- ◆国際ロータリー会長  
ゴードン R. マッキナリー
- ◆第2660地区ガバナー 延原 健二
- ◆クラブテーマ「会員増強」

## 本日例会 2023年 9月21日(木) 第944回

クラブ親睦例会(ノーマイカー例会)

担当：会員組織委員会

卓話：「トイオブジェ」

江端 順子 会員

## 前回例会 2023年 9月14日(木) 第943回

- 開会 会長
- ロータリーソング「それでこそロータリー」
- お客様のご紹介  
卓話講師  
一社)認知症予防活動コンソーシアム  
代表 歌丸 和美 様  
まごころ屋守口店 津田 功治 様
- ニコニコ箱報告(小計10,000円 累計121,000円)  
藤井俊章会員 本日の卓話よろしくお願ひします。
- 会食
- 幹事報告  
○会議開催連絡  
9/16(土) 国際奉仕・社会奉仕委員長合同会議開催  
小林国際奉仕委員長・京藤社会奉仕委員長出席  
○事務局閉局連絡 9/15(金) 有給休暇取得  
○9/21(木) 親睦例会開催  
親睦食事会場「芦刈」  
※アゴーラでの例会終了後に移動します。  
※親睦食事会の出欠に変更がある場合は、19日(火)15:00までに事務局までご連絡下さい。
- 出席報告(会員総数19名・内休会1名)  
9月14日 出席10名 欠席9名 出席率55.56%  
メイクアップ報告  
7月20日 出席14名 欠席5名 出席率77.78%  
(メイクアップ者1名)
- 会長の時間

## 9. 本日のプログラム

担当：クラブ運営委員会

講話：「認知症予防」

講師：一社)認知症予防活動コンソーシアム

代表 歌丸 和美 様

## 10. 閉会 会長

## 会長の時間

自分自身のロータリー・  
モメントを作り出そう」

皆さんの「ロータリー・モメント」は何ですか？ロータリーの一員であることは単に例会に出席する以上の意味があると気付いたとき、または、自分が人々の人生を変える力になれた、と感じたときなどがあるでしょう。私はハイチ人の少年、ダニエルの事が生涯忘れられません。当時、私と一緒にR Iの委員を務めていたグレッグ・ポッド財団管理委員は、ロータリーが支援する「Gift of Lifeプログラム」を通じ、心臓疾患で、医師から余命数か月の宣告を受けていたダニエルに何とか海外で手術を受けさせようと奔走していました。しかし、渡航ビザを取得できずにいました。このことを知り、私はGift of Lifeがハイチでも活動していることを思い出し、手術を受けることができました。手術は成功。数か月後、ダニエルの写真がメールで送られてきました。胸に大きな手術痕があるにもかかわらず、満面の笑み。そして、こう書かれていました：「あなたが助けてくれたと聞きました。あなたは私の命の恩人です。ありがとうございます」。ロータリー財団を運用したロータリーの素晴らしさは、こういった点にあります。財団を通じてロータリーに奉仕することが、ロータリー・モメントへの道であり、皆さんの人生を変えていくでしょう。(ロータリーの友9月号「R財団管理委員長からのメッセージ」より抜粋)

9月の休会日 9/28(細則休会)

次回例会 2023年10月5日(木) 第945回

卓話担当：クラブ運営委員会

「クラブフォーラム」

## 講話

## 「認知症予防」



一社) 認知症予防  
コンソーシアム  
代表 歌丸 和美 氏

2018年私は「ニヨ活認知症(ニ)予防(ヨ)活動(活)」という言葉を発信し始めました。

認知症で人生をあきらめる人をゼロにしたいという思いでいろんな活動を大阪で行ってきました。そしてそれは、認知症の予防と共生の両方に取り組む活動のことを指していました。そもそも「認知症は治らない」「認知症予防はない」と思っている人も多いと思いますが、その方法はゼロではありません。

たしかに、それは「何かを飲む」とか、「何かをする」といった単純なものではないけれど、取り組む意志とその環境が継続できるのであれば、予防はできないわけではないのです。

なぜ言い切ることができるかというところ、他国がそれを実践し、認知症の罹患率が下がってきているからです。日本は認知症の罹患率が高い上に、超高齢化社会をどの国よりもけん引しているのが現状です。

2025年、日本の認知症と診断される方の数は730万人と推定されています。さらに、MCI(軽度認知症)を含めると1300万人！全国民に対し1/10という恐るべき数字が発表されています。さらに65歳以上で考えると1/3という数字になるのです。

人生100歳時代といわれているほど、私たちは豊かな時代を生きている、その一方で増えている認知症の数を無視することはできません。

認知症の方のための法案が2023年成立しました(認知症基本法案)。認知症になっても、その人らしく生きやすい社会であるために作られた素晴らしい法律です。でも本音のところ認知症になりたいと思う人はいますか？

LGBT法案(LGBT理解増進法案)とは、LGBTと呼ばれる性的マイノリティーの人たちへの理解を増進することを目的とした法律案のこと。これは、そうありがたい！と思う気持ちでありまのまの自分で生きるために(その人の生き方を否定しない社会にするために)作

られた法案です。でも認知症は、少し違いますよね？「望んでいないのに、なってしまった」人を支える仕組みなのです。もちろん共生社会の実現は急務ですが、その仕組みを受け入れ支えていく側の人の数をまもらないと支えられる側がどんどん増えて、その仕組み自体がいつか破綻してしまうのではないのでしょうか？

少子化問題などもあります。急に子供は増やせない。だとしたら、高齢になっても支えられる側の人間である人が多い方が、社会を守っていけると思いませんか？そして、それは私たちも本当は望む形なのではないでしょうか。国が、予防のための制度を作らなくても、個人が取り組むのは自由です。

だから、個々の方の思いに広がってほしいと認知症(ニ)予防(ヨ)活動(活)を概念としてはじめたのです。

認知症は、病気ではありません。症状です。その病気もたくさんの種類があり、その病気になった原因もひとそれぞれです。

食生活から来ることもありますし、薬の常用から来ることもある。睡眠の問題や、化学物質の蓄積や自己免疫疾患から来ることも。

もしくは、もう生きたくないと思うくらいつらい過去があつて忘れてたくて、認知症になる人もいます。だから、認知症の予防はゼロではないけれど、答えを見つけるには、まず自分自身の身体のこと、生き方を知ることが最も重要です。リスクは何か？脳はどのように動いているのか？身体の変化は何か？認知症を知ること自身を大切に、認知症の方にはどんな支えの手が必要かを一緒に考えていきましょう。ニヨ活ではスポーツで増やせる交流と健康を考えて、ミニらいとモルックという投てきスポーツを認知症予防に推奨しています。

それが豊かな人生と優しい社会をつくる活動、ニヨ活なのです。

