

国際ロータリー第2560地区
ガバナーテーマ

「自らのロータリーストーリーを
作りましょう」

高田ロータリー
今年のスローガン

「善意を深め、
奉仕の力を昂めよう」



インスピレーションになるろう

2018～2019年度

国際ロータリー会長 **バリー・ラシン**
2560地区ガバナー **川瀬 康裕**
高田ロータリー会長 **牧野 章一**
幹事 **佐藤 教彦**

事務局：新潟県上越市西城町2-10-25 大島ビル201号
TEL (025) 526-3288 FAX (025) 526-3534
メールアドレス：takadarc@joetsu.ne.jp
例会場：デュオ・セレッソ TEL (025) 526-3111

クラブ広報・会報・雑誌委員
堀井 靖功 岩崎 幹男 宮川 大樹

第17回例会 ■ 11月2日(金)

No.17

会長挨拶 ● 牧野 章一



皆さまこんにちは、毎年恒例の医師会館での移動例会です。午前中より十数名の会員の方々が健康診断をされました。

今月はロータリー財団月間です。財団の使命は、ロータリアンが、健康状態を改善し、教育の支援を高め、貧困を救済することを通じて、世界理解、親善、平和を達成できるようにすることですとあります。このためには、まず私たち自らの健康が問われるところです。

今年で23回を迎えた医師会館の移動例会、今後も大切にしたいものです。クラブ平均年齢62歳、皆さまご自愛ください。

さて、10日土曜日・11日日曜日は三条で地区大会が開催されます。そこでは、次期開催地「高田でお待ちしています」アピールがございます。第7分区 全クラブで行いますが中心はガバナー輩出クラブ高田ロータリークラブです。

当日は、パワー全開で有意義な楽しい1日にし

たいと願っております。ご協力のほど宜しくお願いいたします。

本日の卓話は、新潟県立看護大学 准教授 高林知佳子様。演題は“当日のお楽しみ”ということです。楽しみです。

出席報告

出席率 100%

委員会報告

出席ニコニコBOX委員会

三井慶昭君・齋藤俊幸君——去る30日、上越文化会館に於いての久比岐能の公演は、14回目でありましたが成功裏に幕を下ろしました。ありがとうございました。一重に皆様方のご助力のお陰と心より感謝いたします。来年の15回目もよろしく願いいたします。

幹事報告

回覧：ガバナー月信11月号

卓話

健康長寿は高血圧予防・重症化予防から



新潟県立看護大学 地域看護学 准教授 **高林 知佳子 様**

上越市は、平成25年に「上越市健康増進計画」を策定し、健康寿命の延伸を健康づくりの基本方針として定め、取組みの重点を生活習慣病の発症予防と重症化予防に置き、上越市民の皆さんが生涯を通じ心身ともに健康で暮らせるまちの実現を目指して活動しています。

ところが、第1号被保険者（65歳以上）で要介護3～5の中重度の要介護認定者の割合は、全国・県に比べ高い状況が続いており、その原因疾患は脳血管疾患が多い状況となっています。また、平成28年度における第2号被保険者（40～64歳）の新規要介護認定者の原因疾患では、脳血管疾患が51.4%を占めています。

脳血管疾患を発症し、要介護状態となりますと、本人および家族の身体的・精神的な負担が増大するだけでなく、医療費や介護給付費が必要となり、経済的な負担も増大します。そして何より、健康

上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間である健康寿命がそこで終わってしまうということになります。

脳血管疾患の誘因となる危険因子についてはいくつもわかっていますが、なかでも高血圧は最大の危険因子です。高血圧の状態が長く続くと動脈の弾力がなくなり、動脈硬化が起こり、脳血管疾患などの循環器疾患が引き起こされます。血圧を至適血圧（収縮期120mmHg、拡張期80mmHgまで）に保つと、心臓への負担や動脈硬化が生じにくいと考えられています。そのほかにも、運動不足や喫煙、多量の飲酒、ストレス、睡眠不足などの生活習慣は、脳血管疾患の引き金となります。中でも、食塩は血液量を増加させて血圧を上げ、心臓に負担をあたえるので、減塩することが重要です。健康長寿のためにも、ぜひこれらのご注意いただき、高血圧予防や高血圧の重症化予防に努めていただければ幸いです。

私もひとこと

子どもたちがあぶない！



関根学園高等学校 **渡邊 隆君**

今、大きな問題が起きています。私たちの人口問題です。現在の人口1億2,680万人は50年後の2070年には、半分の6,581万人となる見込みです。人口の減少は、子どもたちにも大きな影響があらわれています。あの有名な小学館の1年から6年までの分冊の「小学〇〇年生」が「小学8年生」になったのです。「8」の意味は「1」から「6」を重ねて書いてできた文字「8」なのです。つまり、もう各学年向けの学年誌はもう売れないのです。

児童数が減ってくると小中学校の統廃合がはじまり、いろいろなスポーツができにくくなります。スポーツや外遊びが減ってきて、体を動かさない子どもが増えています。数が少ない子どもは、大人に囲まれた夜型生活に陥りやすくなり慢性的な

疲れと糖分補給が重なり運動不足の子どもが増えてくるのです。そのため小学生に脂質異常の現象があらわれています。香川県ではすでに小学生男子で11.9%、女子では13.8%の異常があるという結果が出ています。すなわち人口減少は子どもたちを生活習慣病にするという結果になってしまいます。

次世代の子どもたちが背負う荷物を少しでも軽くすることが今の大人たちの責務です。これまでのやり方では人口減少を乗り切れません。有効な手段は、すぐには見つかりません。しかし、次世代に「豊かな日本」を引き渡していくためにも、ほんの少しの勇気と覚悟を持って、何ができるかを一緒に探していきましょう！