

津久井中央ロータリークラブ



事務所・例会場

相模原市緑区中野 1029 津久井商工会館 2F
TEL 042-780-0201 FAX 042-850-4830
例会日 毎週木曜日 時間 12:30~13:30
会長 井上 旭 幹事 小山里枝



第 1200 回 令和 1 年 10 月 10 日(木曜日)《12》

司会 杉本信一 SAA 会長 井上 旭会長 斉唱 奉仕の理想

会長挨拶 井上 旭会長

8 回目の会長の時間が参りました(私の嫌いな時間です)

明日 12 日から 13 日にかけて格別大型の台風 19 号が関東を直撃しそうです。明日に迫っていますので、大事にしている植木や花など屋外に置いてあるもの、又、ガラス戸や屋根など風に注意して今日の内に片付けるように、テレビで盛んに報道しています。気を付けてください。

先日の新聞に私自身が気になり目を引く記事がありましたのでお話しいたします。

ネスレ日本の調査で、管理栄養士の 7 割の方が高齢者の方の食事と栄養が不十分、特に後期高齢者の方はそれが顕著だと回答しました。

一方、高齢者自身は 9 割の方が十分と回答した。この、管理栄養士と高齢者の認識の差はどうか。調査対象は 75 歳以上の男女 500 名、75 歳以上の同居家族を介護・支援する男女 500 名、管理栄養士 200 名、高齢者の食と健康に関する実態調査としてまとめた。

「現在の食事量、内容で必要な栄養素が足りていると思うか」を聞いたところ、高齢者自身は 9 割が「思う」「まあまあ思う」と回答。介護・支援者も 7 割以上であった。一方管理栄養士はこの回答が 3 割にとどまった。高齢者に広く定着しているのが「粗食志向」だ。

高齢になってから健康を維持するためには、食事量やカロリーを摂取しすぎない方が良いと考える人が多い。

「粗食が大切であると思うか」との質問には 76% の高齢者が「はい」と回答し、介護・支援者も半数以上が「粗食」が大切だと考えていた。だが管理栄養士は「いいえ」の回答が 8 割以上を占めており、専門家の多くが「粗食は健康を維持する上で逆効果」であるとみている。

実際、高齢化によるフレイル(虚弱)の疑いがないか厚生労働省が作成した健康チェックリストに回答してもらったところ、調査した高齢者の 6 割がフレイルの疑いがあることがわかった。このうち 7 割が食事量についての質問で「減らしている」「少し減らしている」と回答した。フレイルが疑われる高齢者ほど、粗食を重視しているようだ。

更に「食生活に悩んでいる事」を複数回答可で選んでもらった。フレイルの疑いがある人はそうでない人に比べ 1.5 倍多く悩みを挙げた。「メニューを考えるのが面倒」など食事の準備をわずらわしく思う傾向があるほか、「食事をする時にむせる時がある」「空腹を感じなくなった」などの支障があるようだ。

フレイルは健康的な状態と要介護の中間段階。このままの状況が続いていけば、介護が必要になる高齢者が増加していく可能性がある。

【出席報告者 吉野賢治委員長】

現在会員数	出席対象数	本会出席数	本会欠席数	本会出席率	前回修正出席率	前々回修正出席率
16	16	14	2	87.50%	68.75%	93.33%
本日欠席者	田畑会員、八木会員					

総務省によると、75歳以上の後期高齢者人口は9月時点で1848万人。前年と比べ53万人増え総人口に占める割合も14.7%となった。世界にも事例のない超高齢化が進んでおり、介護などに頼らない健康寿命の延伸が重要性を増している。

高齢者が主体的に健康を維持するためにも、適切な食事量や内容についての啓発が必要だと述べています。

今申し上げたことについて、心当たりのある方は、日常の食事を一度見直したら如何でしょうか。

幹事報告 小山里枝幹事

ロータリー関係受領書類
ガバナー事務所
新会員の集い(会員増強・維持セミナー)案内
栗林ガバナー補佐

第7回会長幹事会開催案内
相模原南 RC

例会変更通知

相模原柴胡 RC

例会場変更、例会変更通知

その他の受領書類

相模原市長

令和元年度まち美化・路上喫煙防止合同キャンペーン協力依頼

スマイル報告 吉野賢治委員長

津久井中央 RC

井上 旭会員

いよいよ超大型台風が関東を直撃するようです。くれぐれも注意しましょう。過日の第2780地区ゴルフの参加の方々のご苦労さまでした。具さん、13位おめでとうございます。230名程参加されたようですね。

小山里枝会員

前沢弘之会員

台風19号、心配です。山口さん、ごちそうさまです。

第1200回例会、めでたいですね。

先日、相愛信用組合津久井湖支店で土地取引決済の際、お客さんが相愛だと思って入ったら、ミリオンだった…と言うので大笑いしたのですが、ついこの間、私もミリオンさんに入る寸前でした…。みなさんも気をつけて下さい。

小川洋一会員

今朝も愛犬コタローと散歩をしました。途中からコタローがスキップをするような歩き方をしました。足でもいためたのかと感じました。家に帰り足を洗った時、フサフサの毛の中からクリのイガが出てきました。台風19号のあとの散歩は十分気をつけます。

杉本信一会員

高橋幸一会員

3連チャンゴルフコンペ無事終わりました。10月まだ3回コンペ。ガンバロー。

1200回例会おめでとうございます。山口さん、お菓子ありがとうございます。

ロータリーコンペ、さんざんな結果でした。具さん、3位、杉本さん13位、おめでとう！高橋さん、23位、なにも無く。ありがとうございました。

森田正紀会員

昨夜は寒くてカゼをひきました。そして今週末台風が来るみたいですね。大変です。被害が無い事を祈ります。 ※吉野さん、ノーベル賞おめでとうございます。

具 尚禮会員

オープンが29日のニクの日となりました。10月22日から25日の4日間レセプションを開きますので、よろしく願います。池田さん、ステキな写真、ありがとうございます。

山崎和彦会員

台風が心配です。今年は土、日に雨が多く、売上にけっこう響いています。イベントが多い時期なので晴れてほしいですね。

水野 茂会員

小川さんがゴルフを始めて欲しいのでスマイルします。

池田豊文会員

今日は1200回目の記念すべき例会と、長女の誕生日が重なりました。スマイルします。

吉野賢治会員

10月10日は前回のオリンピックの開会式でした。私が大学1年の時、空に五輪の輪が出来たのを今でも忘れません。

昨日から吉野が有名になってますが、私には縁もゆかりもありません。吉野さん、ノーベル賞受賞おめでとうございます。山口さん、ごちそうさまです。