

# INACHO ROTARY WEEKLY NEWS

事務所：長野県伊那市狐島4288番地 電話 0265(76)5858 例会日：毎週火曜日 例会場：海老屋料理店 0265(72)2158  
会長：小川秋實 副会長：唐澤敏治 幹事：小向誠一



2014-2015 国際ロータリーのテーマ

ロータリーに輝きを

Light up Rotary

2014-2015 RI会長  
ゲイリーC.K.ホアン  
台湾台北



第1303回例会 上伊那グループI.M. 平成27年3月15日(日)

■ 日 時 平成27年3月15日(日)

■ 場 所 長野県看護大学

■ 時 間 午後1時～午後6時

■ ホスト 駒ヶ根ロータリークラブ



■ 特別出席者  
RID2600ガバナー 中川博司様  
上伊那グループ直前ガバナー補佐 馬場秀則様  
上伊那グループ次期ガバナー補佐 小林孝行様

## ■ 挨拶要旨

・ホストクラブ会長 松尾嘉夫様

クラブ間の情報交換、親睦の場となるようにしてください。



・上伊那グループガバナー補佐 塩澤崇様

会員セミナーで発表していただく、各クラブの地域に根ざした継続事業と今後の奉仕の進め方を楽しみにしている。奉仕には金銭による支援と労力の提供とがあるが、現在行っている事業の検証と行動を総括し、新しい展開につなげて欲しい。



・RID2600ガバナー 中川博司様

会員減少が、今、ロータリーが抱えている課題です。会員増強のキーワードは「地域とロータリアンの活動」です。地域奉仕の広報活動を強化し、アピールしなければ、ロータリーの存在感を増し、輝かすことはできない。国際奉仕は、グループで取り組み、大きく深い奉仕につなげればよい。

寄付の先に何かあるかを考えて行動しよう。そして、地域住民に認知してもらい、喜んでもらおう。



## 会員セミナー 「地域とロータリー — 私達が大事にしてきたこと —」

### ■ 各クラブ発表一部抜粋

#### ・辰野RC 熊谷久司様 「地域の各種団体で活躍する会員」



We Serve: 図書館に「ロータリー文庫」を開設し、蔵書を寄贈。  
持続継続可能な事業は寄付で、労力を伴うものは職業で。  
I Serve: 地域の各種役員を引き受けることが、マスコミを通じてロータリーをアピールする良い機会である。

#### ・箕輪RC 山岸聖誉様 「地域への奉仕」



交換留学生支援、地域の環境美化、社協ふれあい広場の手伝い、古田人形保存会への寄付、ボーイスカウトへの寄付、ロータリー文庫への寄付・・・  
各個人が活躍すること、恩返しをする気持ちを持つことが大切。

#### ・伊那RC 中山一郎様 「青少年育成と奉仕の見える化」



ローターアクトの支援、地域の善行者表彰、森本自然教室、伊那R杯中学校野球大会などを主に行っている。  
平成17年からは、「持っているものを地域にプレゼント」のテーマで出前講座を開催、  
去年は、学校の要請により10名派遣。

#### ・伊那中央RC 小向誠一様 「青少年育成と国際交流」



伊那西IACのホストとして、多くの人に認められる人となるよう指導している。伊那剣道クラブ「剣心館」を支援し、日本の文化と精神を学ばせている。信大農学部私費留学生の支援として奨学金を授与。例会に出席させ、交流に励んでいます。

#### ・駒ヶ根RC 窪田雅則様 「青年海外協力隊と共につくるまちづくり」



人と物と金が交錯する場所が国際交流の場である。ネパールのカルパで母親の識字教室を行っている。ポカラとは姉妹都市提携をし、母子健康センターを作った。

### ■ 講評

#### RID2600ガバナー 中川博司様



各クラブそれぞれが特色ある活動をしている。まずは地域に根ざすこと。次に地域の応援が必要。多額の資金を必要とするなら、各クラブで協力し合えば良いし、地域住民、団体に求めても良い。最も重要なことは、全てを消化する必要はない。クラブ独自に特化すれば良い。

## 次期ガバナー補佐および I.M.ホストクラブ紹介・次期ライラ開催案内

上伊那グループ次期ガバナー補佐 小林孝行様 (伊那RC)



次期ホストクラブ 伊那RC会長 宮下金俊様



・次期 I.M.：平成28年3月13日、伊那JAフラワーパレスで開催。

次期地区RYLA委員長 伊那RC 竹腰哲夫様



・ライラ開催案内：第27回ライラを平成27年9月26日、伊那プリンスホテルで開催。

## 記念講演 「高齢化社会と認知症」・・・長野県看護大学長 清水嘉子様



長野県看護大学の概要を紹介。昨日は卒業式だったが、今まで、1617人の卒業生を送り出しており、6～7割は県内医療現場に従事している。今、大学は少子化で学生の取り合いになっており、学生確保のために、有名私立・総合大学が看護学部を新設している。これにより、教員不足で教育の質が低下してしまっている。この対策としては、協議会を設け、質を査定している。当学校は、社会が求める質の高い看護を目指して、教育に力を注いでいる。

### 高齢化社会と認知症

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、動きが悪くなったために、様々な障害がおこり、生活するうえで支障が出ている状態。

多いのが、脳の神経細胞がゆっくりと死んでいく変性疾患。アルツハイマー病、前頭・側頭型認知症、レビー小体病などがある。

続いて多いのが、脳梗塞、脳出血、脳動脈硬化などのために、神経細胞に栄養や酸素が行き渡らなくなり、その部分の神経細胞が死んだり、神経のネットワークが壊れてしまう脳血管性認知症がある。

いずれも脳細胞が死ぬと、記憶障害、見当識障害、理解・判断力の障害、実行機能障害などがあらわれ、不安・焦燥、うつ状態、幻覚・妄想、徘徊・興奮・暴力、不潔行為などの行動・心理症状があらわれる。

### 「認知症」早期発見の目安・・・早期受診・診断

#### ◆物忘れがひどい

- 今きったばかりなのに、電話相手の名前を忘れる
- 同じことを何度も言う・問う・する
- しまい忘れ、置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- 財布・通帳・衣料盗まれたと人を疑う

#### ◆判断力が衰える

- 料理・片付け・計算・運転などミスが多くなる
- 新しいことが覚えられない
- 話のつじつまが合わない



#### ◆人柄が変わる

- 些細なことで怒りっぽくなった
- 周りへの気遣いがなくなり、頑固になった
- 自分の失敗を人のせいにする
- このごろ様子がおかしいと人に言われた

#### 認知症の予防

楽しく運動（有酸素運動）することは、記憶をつかさどる「海馬」の働きを高める。例えば、散歩しながら、100から3を引いていくなど、二つのことを同時に行うこと。大切なことは楽しむこと。本人が嫌がるのを強要すると、ストレス、自信喪失につながる。

#### 認知症の人と接するときの心構え

「認知症の本人には自覚がない」は大きな間違い。誰よりも一番心配し、苦しみ、悲しんでいるのは本人です。

「私は忘れていない」に隠された悲しみを理解する。やり場のない悲しみ、怒り、不安から自分を守ろうとしていることを理解する。

心のバリアフリーを作ってあげるには、さりげなく援助できる「人間杖」が必要。

#### 認知症の人への対応の心得

- 1.驚かせない
- 2.急がせない
- 3.自尊心を傷つけない

#### ■ユマニチュード (Humanitude)

フランスで考案された認知症ケアの方法です。見る、話しかける、触れる、立つという4つの方法が柱となっています。認知症の人の人格を大切にケアすることで、本人も介護者も負担が軽くなると言われています。

#### ◆見る

認知症の人の正面で、目の高さを同じにして、近い距離から長い時間見つめます。斜めや横から視線を注ぐのではなくまっすぐに見つめ合うことで、お互いの存在を確認することができます。目の高さを同じにすることで、見下ろされているような威圧感を与えず、対等な関係であることを感じてもらいます。近くから見つめると、視野が狭くなりがちで認知症の人を驚かすことなく接することができます。

#### ◆話しかける

優しく、前向きな言葉を使って、繰り返し話しかけます。介助をするために体に触れる場合も、いきなり触れるのではなく、触る部分を先に言葉で伝えて安心感を与えてあげます。例えば、洗髪を行う場合に「とてもきれいな髪ですね。これから、髪に温かいお湯をかけますね。気持ちがいいですよ」などと話しかけます。しかも、できる限り目と目を合わせながら行うようにするといいようです。

#### ◆触れる

認知症の人の体に触れて、スキンシップをはかります。決して腕を上からつかむような感じではなく、やさしく背中をさすったり、歩くときにそっと手を添えてあげる等、認知症の人が安心できるように工夫します。

#### ◆立つ

寝たきりにならないよう、認知症の人が自力で立つことを大切にします。歯磨きや体を拭くような時でも、座ったままではなくできるだけ立ってもらいます。立つことで筋力の低下を少しでも防ぐことができますし、座ったり寝たりしている時よりも視界が広がって、頭に入る情報量を増やすことができます。

### ■ アトラクション 琴伝統大正琴『みこま』の皆様



■ 懇親会

開会の挨拶 上伊那グループガバナー補佐 塩澤崇様  
乾杯 上伊那グループ直前ガバナー補佐 馬場秀則様



懇親会の様子

