



# T O K Y O ROPPONGI ROTARY CLUB

東京六本木ロータリークラブ



『エンジョイロータリー』

～Enjoy Rotary～

東京六本木ロータリークラブ会長

## W E E K L Y R E P O R T

『夢をかたちに』

～ Make Dreams Real～  
国際ロータリークラブ会長

発行日 2009年3月9日

No. 28

平成21年2月23日

卓話『生き生き脳と良い生活習慣』

東京大学大学院総合文化研究科 教授

石浦 章一様

今日のお話は「生き生き脳」です。まず認知症とはどういうものか。今朝、何を食べたか覚えていない。家族の顔も分からない。これは認知症の症状です。アルツハイマーと認知症は同じものだと思われていますが、実はそうではなく、認知症の原因に脳卒中とかアルツハイマーがある。アルツハイマー病は原因が分からなくて呆けるのをいうわけです。写真で見ると脳がほんのちょっとスカスカになる。これを顕微鏡でスライスしてみるとシミみたいに茶色く見えます。老人斑といって、これができるとアルツハイマー病になってしまう。でもこれまだ治す手立てがありません。

私たちの脳は自然老化といって40歳を過ぎると段々萎縮します。これが途中で萎縮が早くなる場合がある。これが軽度認知障害です。アルツハイマー病になるともう一つ脳が急に萎縮します。だから軽度認知障害の時に気づいて治療を始めるといいわけです。じゃあどうする場合か。1番、意味不明なことを言い出す。

2番、性格が変わる。温和だった人が急に怒りっぽくなる。

3番、財布の置き場所を忘れて家族が取ったと言いはめる。

この2番、3番となると、お医者さんに診てもらった方がいい。予防のために何が大事かというとまず運動です。次は動物性脂肪を少なめに野菜を多めに食べる食習慣。厚生労働省では、メタボを解消するには「1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後に薬」と言っています。薬は最後です。なぜかと申しますと、どんな薬にも副作用があって飲めば飲むほど変な副作用が出てくる。

皆さんいつも私に何かいい薬ありませんかって聞くので、今、分かっている薬を並べました。非ステロイド性抗炎症薬。風邪薬のイブプロフェンとかボルタレンです。この薬を長いこと飲んで

るリウマチの人にはアルツハイマーの人ほとんどいない。つまりこの薬、呆けないためにいいんじゃないかと言われています。そのほかビタミンとかメラトニン。あとはポリフェノールですね。といっ

てもワインばかり飲んじゃいけませんよ。アル中で死んでしましますよ。そのほかいろんなものがありますけど、本当に一番長生きできるのはカロリー制限だけ。つまり食べ過ぎないこと。1つだけ運動の例を挙げますと、週5日、30分の有酸素運動がいいことが明らかになってきました。長寿の人を何万人も調べた結果、100歳を過ぎる人は必ず80近くまで働いている。生きがいがある人がいいわけです。

最後に生き生き脳のコツをご紹介します。1つは幸福を感じる。これはいろんな方が言っています。楽観的で自分が好きで、よい家族、友人、仕事を持つこと。2番目、何でもいから成功すること。簡単なことでも成功することが大事です。3番目は柔らかい頭でいること。例えば、すぐ相手のことを否定する人は良くない。最後にストレスを無くす。ストレスは、男は大体人間関係と仕事、女性は体調とか育児。ストレスになると疲れたり肩こりになったりうつになります。ストレスを無くす秘訣は手抜きです。ある程度はきちっとやらなきゃいけないけれど、手を抜くことが多分一番大事なんで、皆さん少し気楽に手を抜いてお仕事をなさるといいと思います。





## ニコニコBOX情報

篠塚 博さん  
今月は私の誕生月です

柏原 玲子さん  
桜の蕾も一段と膨らみを増してきます。嬉しい春です。

宇佐見 千嘉さん  
やっと春三月になりました。本日の卓話を楽しみに致しております。

安間 百合子さん  
羽生先生、本日は、ご多用の中をありがとうございます。

岡田 達雄さん  
創立5周年記念事業実行委員会がスタートしました。宜しくお願い致します。

山中 祥弘さん  
羽生様の卓話、ありがとうございます。六本木高校の地域研究発表は勉強になりました。

脇若 英治さん  
きょうは夫妻でおじゃましました。

浅田 豊久さん  
山中さん、グアム地区大会の写真、沢山頂戴しました。ありがとうございます。

安井 悦子さん  
羽生善治様「決断力を磨く」、卓話で勉強させて頂きます。

渡邊 滋さん  
梅が咲いています。こんな歌を思い出しますね。  
「人はいざ心もしらずふるさは  
花ぞむかしの香ににほひける」 紀貫之  
「東風吹かばにほひおこせよ梅の花  
あるじなしとて春な忘れそ」 菅原道真

荻田 吉夫さん  
3月になり、いよいよ春がそこまで来たことを祝して。

3月2日 合計 49,000円  
累計 2,479,000円

## 本日のプログラム

平成 21 年 3 月 9 日  
卓話 『当社のTN展開』  
SMK株式会社 取締役会長  
池田 彰孝 様

### プロフィール

早稲田大学政治経済学部 経済学科卒業  
昭和35年5月 昭和無線工業株式会社入社  
昭和48年7月 取締役社長に就任  
(昭和60年2月1日SMK株式会社に社名変更)  
平成14年4月 会長専任  
主な公職  
東京商工会議所副会頭(平成19年11月1日～)  
経済同友会幹事(平成11年4月～)等

## 次回のプログラム

平成 21 年 3 月 16 日  
卓話 『なぜ木で家を作るのでしょうか』  
中村外二工務店 代表  
中村 義明 様

## クラブからのお知らせ

3月2日例会より

- 会長
  - 東京都立六本木高等学校地域研究の発表会がありました。(2/27)
  - グアム地区大会に藤井実行委員長がクリントン国務長官来日のため急遽参加出来なくなり、そのお話を今度伺いたいと思っております。
  - 新会員セミナー開催(3/4)のお知らせ
- 幹事
  - グアム地区大会に1,340名の参加がありました。  
[ロータリアン:1,077名、ご家族:263名(地区外 71名)]
  - 新会員セミナー参加のお願い
  - 理事会開催のお知らせ
- 新世代委員長
  - 六本木高等学校地域研究の発表会で生徒さんからロータリークラブへの感謝の気持ちと笑顔を頂きました。今後も可能性を探り、このような機会を沢山つくりたいと思いました。
  - 第29回ロータクト地区年次大会開催(3/7)のお知らせ
  - 3月17日、岡田会員が六本木中学校で講演を行います。

理事会報告

- 審議事項
  - 2010-2011年度地区出向者承認の件…岡田会員が地区副幹事(PBG担当)としてガバナーより指名を受け、出向することについて全会一致で承認。
  - 2009-2010年度地区出向者承認の件…地区職業奉仕委員会委員として山口会員が出向することについて全会一致で承認。
- 報告事項
  - 創立5周年記念事業の件…荻田次年度実行委員長より実行委員会の発足(2/23)と、2010年1月25日(月)に開催する予定の報告があった。
  - チューク島における海水蒸留装置(太陽熱利用)の機材購入への基金について…会長一任とする。
  - ロータリー財団の寄付は2月末で終了し送金を完了した。
  - 米山奨学生の柳さんが米山奨学生修了式で修了証書を授与された。当クラブとしても次回例会にて修了証と記念品を贈呈する。

## 東京六本木ロータリークラブ

会長 浅田 豊久 幹事 齋藤 明子

広報・週報 片岡 雅敦  
委員 長

広報・週報 安井 悦子  
委員

事務局 〒106-0032 東京都港区六本木6-10-3 グランドハイアット東京内 TEL:03-4333-8773 URL: <http://www.tokyoroppongi-rc.jp/>