第3079回 例会記録
２０１５年２月９日



甲府ロータリークラブ会報

甲府市相生２丁目２－17
電話　055－237－5475
www.kofu-rotary.gr.jp
info@kofu-rotary.gr.jp

2014－'15年度 甲府RC会長テーマ「ともに輝け！縁の環（えにしわ）」

会　長　雨宮俊彦
副会長　山本孝夫
副会長　進藤哲雄
幹　事　小林日登士

２月16日 第３０８０回 例会プログラム

●富山ＲＣ（姉妹クラブ）訪問 報告
●雑誌紹介
●講師卓話
「ともに輝け！ 人生合格点」
ふじ内科クリニック院長　内藤いずみ 様

本日のメニュー
松花堂弁当
照焼チキン
大根サラダ
八宝菜
他

次回例会
２月23日（月）
●講師卓話
「山梨と途上国を結ぶ国際協力」
JCA山梨国際協力推進員
市川　裕美 様

甲府ＲＣ携帯サイト
www.kofu-rotary.gr.jp/i
携帯電話より
新着情報の確認
欠席連絡が行えます。

Rotary Song　我 等 の 生 業　ソングリーダー 野 原 英 男

会 長 挨 拶

会　長　雨 宮 俊 彦



本日のお客様は、後程卓話をしていただきます、山梨県音楽療法研究会 会長の山本 久美子さまです、どうぞよろしくお願い申し上げます。

先ず、1/17に小林幹事と参加いたしました、新春レディースフォーラム、主催者の地区レディース委員会より参加に対し、お礼文が届きました。

次に、野口ガバナーエレクトより、１月にサンディエゴで行われました国際協議会・ご夫人同伴での丸一週間の缶詰の研修であったそうですが、そのご報告をいただきます。

また、一昨日より一泊で山本副会長と小松崎委員長が富山ＲＣを訪問いたしました、お疲れ様でございました。こちらにつきましては、後日ご報告いただく予定でございます。

今日は、久しぶりに食事のお時間をゆったり取ることができましたので、ゆっくりお楽しみ下さい。

最後に、皆様に残念なご報告をしなければなりません。昭和58年９月５日に入会されました桜井 洋会員より、80歳という区切りに際し、昨年末、退会のお申し出がございました。会長経験者でもあり、ＲＣ歴31年のベテラン会員には、是非とも翻意いただき、留まっていただけるよう、多くの方からご連絡をしていただきましたが、ご本人のご意思が固く、先週の理事会において､桜井会員の退会を承認いたしました。昨年の望月 操三会員に続き、お二人目の退会を承認せざるを得なかったことは、誠に残念でございます。お二人の当クラブでのご功績に敬意を表し、クラブより内規に基づき、感謝状と記念品を贈らせていただきます。

以上会長挨拶といたします、有難うございました。

幹 事 報 告

１）例会変更
甲斐シティーＲＣ　２月25日（木）12:00
サンニチ印刷 新聞印刷センター
職場訪問

２）３月８日（日）に開催される「山梨第１分区インターシティーミーティング」の案内を、先週に引き続き本日も回覧をさせて頂いております。多くの会員の皆様のご参加をよろしくお願いします。

３）次週２月16日（月曜日）18:30よりホテル談露館にて本年度クラブ協議会を開催いたします。18:00より食事の準備をしております。

４）本日皆様のBOXに、ロータリー財団と米山奨学会よりの確定申告用領収書をお配りしてありますので、お持ち帰り頂きご活用ください。
会費のお振込みを頂いた領収書もBOXに配らせて頂いております。併せて宜しくお願い致します。

５）ロータリーレート　２月　１ドル＝118円

出 席 報 告

（敬称略）

（会員数　１１３名）

	出席者数	出 席 率
本日の出席	86/106	81.13％
前々回の修正	98/108	90.74％

（出席免除会員18名）

〔本日の欠席者〕
錠、池谷、伊藤、大森、岡本、小柳、佐々木、篠原、鶴田、遠山、林、平嶋、平井、松村（秀）、松村（昌）、松山、望月、森、山寺、山本（静）　以上　20名

〔出席免除会員の本日出席者〕
飯島（忠）、笹本、新海（照）、新海（治）、中澤、深澤、古屋、丸茂（紀）、宮城、山本（孝）、横山

〔他ＲＣに出席及びメークアップ会員名〕
２月４日　ジャパン・ロータリーデー　髙野
２月６日　山梨中央ＲＣ　山寺
２月７日　第３回諮問委員会　髙野、野口、鶴田
２月７日　ＲＩ意義ある業績賞選考会　野口

■本日のゲスト
卓話者　山梨県音楽療法研究会　会長　山本 久美子 様

■米山財団感謝状伝達
ロータリー米山記念奨学会から、下記の功労者に感謝状が届き、本日、雨宮会長より伝達されました。

米山功労者
１回目　由井久夫会員、小林照俊会員、笹本森雄会員
２回目　長田　眞会員、上原重樹会員
３回目　野口英一会員
４回目　髙野孫左ヱ門会員
５回目　新海治夫会員

■国際協議会の報告
野口英一ガバナーエレクトより、１月18日～24日にサンディエゴで開催された国際協議会の報告がありました。

■今月のおよろこび（敬称略）

◎本人誕生日

髙村	1日	森	1日	平井	3日
山口	3日	依田	5日	新海(治)	13日
田邊	13日	田淵	14日	松村(昌)	15日
三神	17日	有井	18日	野原	19日
進藤	22日	望月	22日	内藤(久)	25日
秋山	26日				

◎夫人誕生日

熊倉	1日	有井	4日	鈴木	4日
中澤	12日	保坂	13日	宮城	18日
松山	20日	由井	21日	梅本	27日
小尾	27日	小林(照)	27日		

◎結婚記念日

中澤	3日	中込	8日	遠山	9日
内海	16日	飯島(忠)	18日	小尾	19日
古屋	26日				

■講師卓話

「認知症予防のための音楽療法」

山梨県音楽療法研究会　会長　山本 久美子 様



認知症の有病率と年齢の関係

75歳以上鰻登りに増加。現在200万人弱の認知症患者、20年後は300万人、65歳では10人に一人、85歳では4人に一人が認知症といわれている（清原 2005）。

⇒2012年時点で、推計認知症有病者数439万人。

何が予防になるのか

①**ポリフェノール　赤ワイン**（カナダで65歳以上の高齢者4615名を5年間調査。ワイン飲用でリスクを0.49と有意に半減した。Lindsayら 2002）

②**緑茶**（仙台市郊外の70歳以上1003名を対象横断調査で、緑茶を1日2杯以上飲むと週3杯以下群に比べて認知機能低下のリスクが0.46と半減した。Kuriyamaら 2006）

③**魚**（オランダの5386名の高齢者を対象とした疫学調査 Rotterdam Study で、脂肪摂取が多いと認知症リスクは2倍に、魚中心だと半減することが示された。Kalmijin 2000）

④**中年の状態**（1449名を対象としたスウェーデンの調査で、中年期に肥満、高血圧症、脂質異常があると、ADのリスクが倍増し、3つが揃っているとリスクは6倍になることが示された。Kivipeltoら 2005）

⑤**糖尿病**（福岡県久山町研究、1985年の時点で認知症でない65歳以上の高齢者826名を15年間追跡、糖尿病とその予備軍ではADのリスクは3.1倍に　谷崎ら 2008）

⑥**肥満**（米国の10136名を平均36年間追跡して、中年期のBMIと認知症リスクを検討した。BMI 18.5～24.9の適正体重群と比較すると、肥満BMI 130以上でADのリスクは3倍、VDのリスクは5倍　Whitmerら 2007）

⑦**喫煙**（26374名を対象とした19研究のメタ分析　1.8倍 Ansteyら 2007）

⑧**短時間の昼寝**（337名のADの方とその伴侶260名の間で昼寝の習慣を比較し60分以内の昼寝はADのリスクほを減らし、60分以上ではリスクが高まる。Asada 2000）

⑨**よく噛む**→奥歯を削ると記憶に関する海馬の神経細胞が減る（奥歯を削られたマウスは水迷路試験で学習能力が低下していた。さらに海馬の神経細胞密度も減少していた。Onozuka 1999）

⑩**脳の活性化**→脳刺激方法：読書、パズル、博物館や美術館見学、ゲーム、楽器の演奏（Wilsonら 2002）

⑪**規則正しい生活、脳を生かす生活**　ナン・スタディ（米国の修道女678名、1991年から毎年認知テストにより長期間経過観察し、死亡時解剖して脳を調べる）→脳にアルツハイマー病の病変が多量に出現しても、認知症を発症しない例が数%存在する。

音楽療法で何ができるのか

①運動効果（歌唱、楽器演奏）
②社会的接触（コミュニケーション、役割を演じる）
③回想
④脳刺激
　a いつもと違うことをする
　b 同時に2つ以上のことをする
　c 楽しみながら短期記憶を使う
　d 計画を立てる

活動内容

歌唱活動…交互唱、同時唱、交換唱歌、替え歌
楽器活動
身体運動
鑑賞…リラクゼーション、心身の活性化
活動にともなう会話

音楽の機能

①生理的機能
　呼吸、脈拍、感情中枢、運動中枢、自律神経系への影響
②心理的な機能
　直接心への働きかけ、情動の発散、自己愛的な満足、コミュニケーション
③社会的な機能
　一定の法則の上の構造化、共有体験、待つこと、順番、集団の一員としての行動、直接心への働きかけ

（敬称略）

ニコニコボックスご利用のかたがた

甲府ＲＣ

雨宮　俊彦　山梨音楽療法研究会の山本久美子様、卓話楽しみにしております。野口ガバナーエレクト、ご報告宜しくお願いします。
山本　孝夫　山本久美子様、ようこそおいで下さいました。卓話楽しみにしています。又、野口ガバナーエレクト、おつかれ様でした。
中澤　厚男　なんとなく。
梅本　実　山の都ふれあいコンサートの古参の実行委員、山本久美子様を歓迎して。
田中　晋介　先日は結婚記念日に素敵な夫婦杯をいただきまして誠にありがとうございました。大切に使わせていただきます。
有井　昇　妻の誕生日にきれいなお花ありがとうございました。
桜井　洋　80才になりましたので、RCを卒業させて頂きます。永い間お世話になりました。甲府RCの益々のご発展をお祈り申し上げます。

音楽療法研究会 会長　山本久美子様卓話楽しみにしています

進藤　哲雄、成澤　暢彦、樑窪　一浩、小林日登士、野原　英男、柴山　聡、由井　久夫、西川　一也、西川　一徳、野口　英一、小林　照俊、熊倉　浩高、上島　充弘、丹沢　良治

野口英一ガバナーエレクト国際会議の報告、宜しくお願い致します。

加藤　吉一、田中　司郎、丸茂　紀彦、川上　明彦、有井　昇、岸本　良三、淡路　啓二、木田　茂樹、上原　重樹、鈴木　直史、上原　勇七、杉本　裕昭、高村　昇二、清水　修一、井上　俊和、上村　洋一、斎藤　訓彦、安藤　耕治、飯野奈津子、五味　晃、依田　訓彦、保坂　勝美

本日ニコニコ金額	56口 56,000円
ポリオプラス資金へ繰入	5,600円
ポリオ資金累計額	132,000円

（会報委員　細田　俊）