



# Rotary Weekly



## 広島空港ロータリークラブ週報

2021年12月15日発行

SERVE TO CHANGE LIVES  
奉仕しよう みんなの人生を豊かにするために

会長 熊谷祐司/副会長 鶴田秀樹/幹事 森崎正治/SAA 澤井一徳

事務局 三原市本郷南6丁目3-26番地 三原臨空商工会 2階

2021-22年度

TEL 0848-86-0986・FAX 0848-86-0992・E-mail h.kukorc@vega.ocn.ne.jp

国際ロータリーテーマ

例会会場 広島エアポートホテル TEL 0848-60-8111

12月 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31  
例会 例会 例会 Xmas 例会 休会 休会

### 本日のプログラム(12月15日)

東広島市 市長 高垣廣徳 様

「選ばれる都市 東広島を目指して

～新たなまちづくり(次世代学園都市づくり構想)～」

### 次回のプログラム(12月18日)

Xmas 家族例会 18:30～20:30

## 第1219回 2021年12月8日 例会記録

点 鐘 熊谷会長

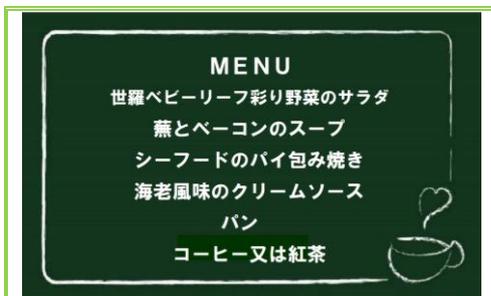
ロータリーソング「それでこそロータリー」

ロータリアンの行動規範唱和

### 出席報告

	会員数 名誉会員	出席者	メイク	欠席 (免除)	出席率
本日 (12/8)	28 2	17 0	1	7 3	72.00
メイク	重森				
前々回 (11/17)	28 2	20 0	1	4 3	84.00
メイク	重森				

### 食事時間



### 会長時間

今日は、全国空港RCフォーラムの

お話しをさせていただきます。全国の空港

RC が、空港を通じてクラブ間の情報

交換による発展と親睦を目的として、

1996年に名古屋で開催、以来毎年持ち回りで24回開催

されています(ここ2年はコロナ禍で中止)。私も開催され

た半分くらいは参加しているように思います。(旭川1、松

本2、名古屋3、佐賀2、広島空港ほぼ毎回)そこでは、毎

回懇親会(夕食)が催されますが、何をご馳走になったか

全く覚えていません。ところが、そこに行く途中で食べた昼

食は覚えているものがあります。

■名古屋空港 RC が主催した伊勢志摩でのフォーラム

に、森崎さん、澤井さん、藤川さんと私(のフォーリブス)で

参加。そこへ行く途中、近鉄特急に

乗り換えの為大阪の鶴橋に寄りま

した。駅に近づくと焼肉の匂いが漂

いだし、ホームについてドアが開くと

焼肉店にいるような匂いが襲ってき

ました。その匂いに誘われて、ある焼肉店で昼食をとった

のですが、その時に食べた焼肉の味が最高で、特にホル

モンが新鮮で絶品でした。



■松本空港 RC が主催したフォーラムに参加(重森会長長年度)するため、名古屋駅で乗り換えたのですが、その際「飛騨牛弁当」と「生ビール」を名古屋駅構内の売店で購入し、飛騨行きの特急電車の中で食べました。この時の、弁当とビールがとっても美味しくて、今でも忘れられません。



■空港フォーラムの懇親会での思い出が一つだけあります。それは伊勢志摩で開催された懇親会で、どなたかの「サザエのつぼ焼き」が焼いている途中で爆発したことです。多分、醤油(出汁)の入れ忘れではないかと思いましたが、こういった「事件」はよく覚えているものですね。



このように、全国空港フォーラムに参加すると、忘れられない思い出ができますから、皆様もぜひ参加してください。広島空港 RC からは、いつも多くて5~6人の参加ですが、これを10数人の参加にしましょう。



澤井 SAA より  
思い出しました。美味しかったですね~  
余談ですが、私は松本に行った時、蕎麦を4店舗くらい食べ歩きました。  
私もフォーラムによく参加させていただきますが、旭川や松本の自然は美しく、妻も喜んで参加します。



旭川空港周辺



次年度豊中南 RC がホストをされると、その翌年は、順番で行けば広島空港 RC がホストになる予定です。その時は、楽しく、有意義な空港フォーラムになるように計画したいと思いますので、皆様宜しくお願いします。

### 幹事報告

《配布物》週報 1218 回、公式訪問写真・卓話資料  
《回覧》今後の例会出欠表

#### 佐賀長崎豪雨災害支援金についてご報告

佐賀県、雲仙市に義援金を寄贈

2021年8月の集中豪雨に伴う被災に対して、全国34地区、84,000人のロータリアンから集まった義援金を、11月9日(火)に佐賀県に対し3,000万円、11月11日(木)に雲仙市に対し1,000万円を災害見舞金として寄贈しました。

全国から義援金をお寄せくださったロータリアンの皆様に深く感謝申し上げます。

#### ■ 佐賀県への寄贈



#### 大雨被災地へ 全国から3000万円



佐賀新聞：2021年11月12日掲載

卓話時間



楠部 滋 会員

「高齢期の生き方について」



11月17日例会の森崎幹事の卓話で、70歳からの過ごし方のお話を聞かせて頂き勉強になりました。本日は、高齢期の生き方について一緒に考えてみたいと思います。

(資料 国際医療福祉大学 高橋 泰先生のデータ一)

老後の3ステージ

第1ステージ 65歳~75歳

定年で仕事がひと区切りついた。体力は少し衰えても自由な時間が増え、さあこれから。

第2ステージ 75歳から5年~10年

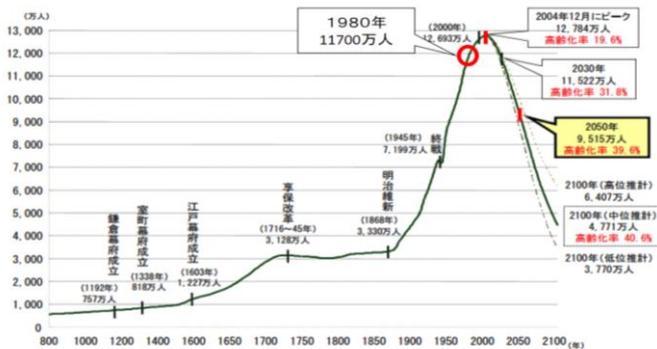
衰えを感じる。人によっては体の不自由さや認知症が出て、介護が必要になる。

第3ステージ 80歳台半ばからの人生の最終楽章

先が見えて来て、どんな最期を迎えるかが最大の関心事になる。 阿川佐和子、大塚宣夫「看る力」より

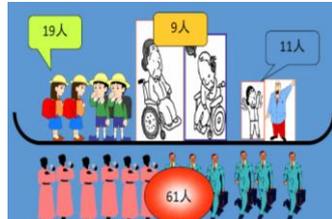
日本の人口推移・構成

- ・0-64歳 2099年まで毎年100万人ずつ減少
- ・75歳以上 2030年まで毎年50万人ずつ増加、30-50年横ばい、50年以降25万人減少

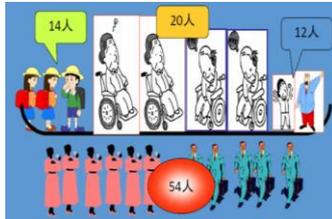


2004年がピーク、その後減少 2100年頃には明治維新の頃の人口に戻る予測になっている。

2005年の勤労世代の負担



2030年の勤労世代の負担



人口推移から考えられる わが国が取り組むべき対策

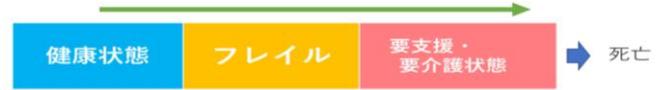
- ①前期高齢者には支える側にまわってもらう
- ②支える側の生産性を向上させて人手がかからないようにする(IT化の促進など)
- ③社会保障サービスの方を縮小する
- ④外国から手助けに来てもらう。

フレイル

高齢期に生理的な予備能力が低下することで、ストレスに弱くなり、生活機能の障害、要介護状態、死亡などに陥りやすい状態。

健康な状態と要介護状態の中間的な段階

放置すれば進行



努力すれば回復

加齢による体の弱りに加えて、精神的な弱り、一人暮らしや貧困が加わって起こります。

高齢者の生活習慣病を予防するために

①運動不足を防ぐ

ウォーキング、水泳など有酸素運動

②バランスの取れた食生活

毎日3食しっかり。高タンパク食品を積極的に。カルシウムとビタミンDを十分に。塩分を控えめ

③睡眠対策

痛みや頻尿による夜間中途覚醒を防ぐ工夫が必要。今、行政は、これらの実現と社会的孤立を防ぐための通いの場を増やすことに力を入れ、百歳体操を普及させようとしています。残念ながらコロナ禍でかなり長い間中断していたようですが、今後再開することと思います。

高齢期に罹り易い病気

がん、脳卒中、認知症、骨粗鬆症による骨折

がん



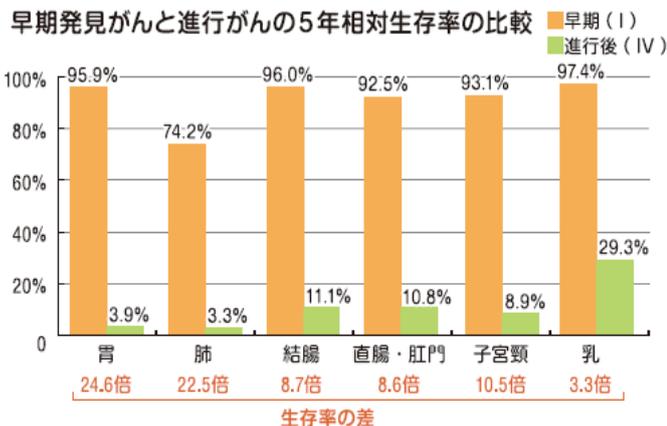
癌の芽は、若いころにできますが、免疫反応などによって多くは無くなります。しかし年をとるにつれ若い頃にできた芽のひとつが、大きく育ってあちこちに広がっていき、50歳前後から癌になる人が増えます。

## がんの半分は治る

- 早期発見が増えた：内視鏡・画像診断の進歩  
(超音波・CT・MRI・PET-CT)
- 手術法や術後管理が進歩した
- ピンポイント攻撃の放射線治療が進歩
- 効果の高い抗がん剤が開発された

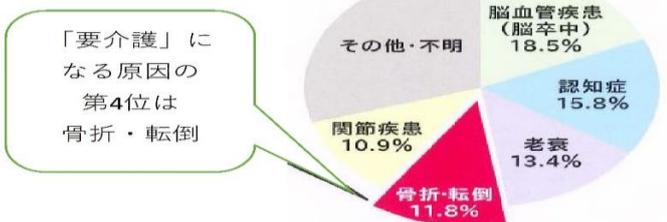
■ 適切な併用療法(集学的治療)が進歩した

→ 治るがんが増えている

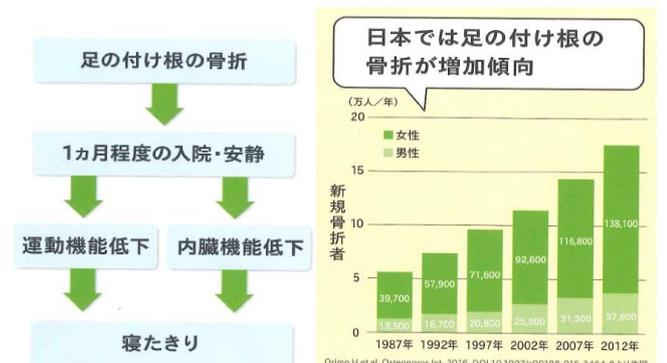


## がん健診による早期発見がとても大切

### 骨 折



要介護の原因の1/4は、整形外科の病気。高齢者は、足が弱って転びやすい上に骨が脆くなっているため、転ぶと容易に骨折します。折れやすいのは、背骨の圧迫骨折、足の付け根の大腿骨頸部、手首、上腕の骨。



以前は寝たきりになって5年後までに亡くなる人が多かったのが、人口骨頭手術が発達し再び歩ける人も多くなっています。この頃は、1度骨折した人に、整形外科と内科などが協力して骨粗鬆症の治療を長く継続してもらう事で、第2の骨折を防ぐことが広まってきました。それを手助けする専門職の「骨粗鬆症マネージャー」資格を持っている人も育ってきています。

## 認知症

東広島市

年齢階層別要支援・要介護認定者出現率

75～79歳	80～84歳	85～89歳	90歳以上
11.6%	28%	49.6%	75.3%

要介護認定を受けた人のうち認知症がある人の割合

75～79歳	80～84歳	85～89歳	90歳以上
6.3%	15.7%	32%	56.5%

85才から89才…3人に1人・90才以上…2人に1人

### 認知症早期発見の意義

- ① 早期から治療を初めて進行を遅らせることができるので、患者が社会での役割を果たせる時間が長くなる
- ② 患者の判断力が残っているうちに、患者が自分の将来について手配しておくことができる
- ③ 介護をする家族に、対応を考える十分な時間を与えることができる
- ④ 認知症患者が在宅で過ごせる時間が長くなれば、日本全体で医療と介護の経費を減らすことができる

早くかかりつけ医や専門医に受診することが大切

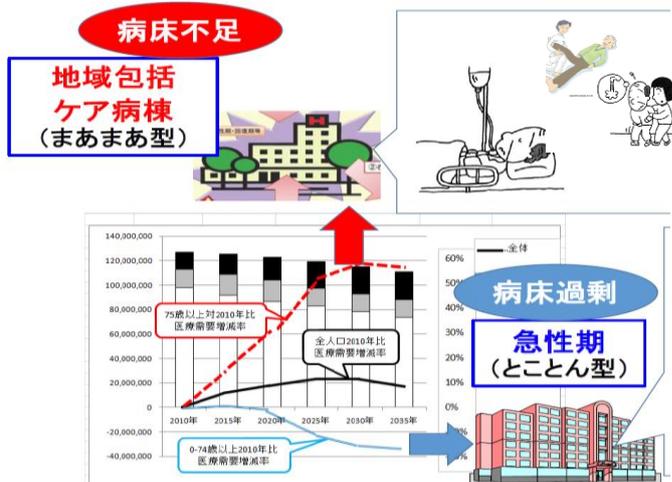
### 高齢者の医療

#### 0-74歳の医療

- ・ほとんどが、治癒が至上目的であり、徹底的に治癒を行おうとする「とことん型」の急性期医療である。
- ・0-74歳の患者さんの多くは、治癒さえ修了すれば、自宅に退院し、普段の生活に戻っていく。

#### 75歳以上の医療

- ・「とことん型」急性期医療を必要とする場合も少なくないが、年齢が上がるにつれて、高齢者の生活維持や在宅復帰の為に必要に応じて治療やリハビリを行い、必ずしも病気の治癒を目指すわけではない「まあまあ型」の医療の比率が高まる。



厚生労働省が、診療報酬体系を工夫して病床変換を進めようとしていましたが、地域の抵抗が強いのと、コロナ禍で、しばらく棚上げ状態です。

## 今の日本の老い方・死に方の最大の問題

- ・他人に老い方・死に方を**依存しすぎ**ていること
- ・依存される方が、責任回避のため、**自分には行って欲しくないことを行っている**こと

今後の高齢者は、自立型の老いを目指し、とことん型の急性期病院で機械につながれた死ではなく、自宅や介護施設での自然死を受け入れる考え方を持つ必要があります。

## 劇的な価値観の変化

### 戦争を経験した昭和1桁の人

生き延びる意思が強い。延命医療もあり得る考え。

### 昭和10年代生まれの人

要介護状態で生きたくない。

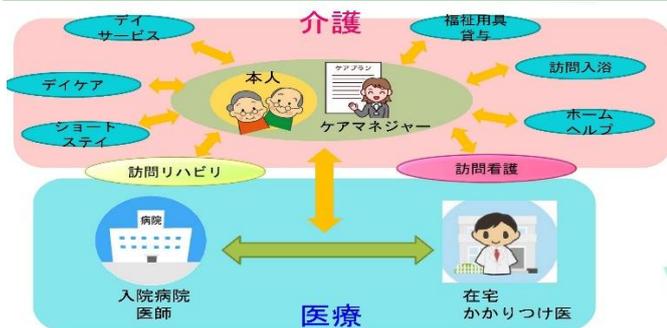
### ビートルズ世代

生活の質、亡くなり方の質にこだわる。

## 普段から急変時の基本方針を考えておく

高齢期に入ったら、普段から急変した時にどうしてほしいか方針を決めておいて家族に伝えておくことが必要です。自宅や介護施設での自然死を選ぶのか、とことん治療してもらう事を選ぶのか。その場合は寝たきり状態が長く続くことも覚悟が必要です。

## 在宅医療を支える医療と介護の連携



いろをんな介護サービスを使って生活を支えます。支え方のプランして手配してくれるのがケアマネジャーです。医療職の訪問看護・訪問リハビリがチームに参加します。これらの医療職には、かかりつけ医や関連病院がついています。このように医療と介護が連携して在宅療養者を支えます。

## 退院支援のしくみ

病院の入院日数制限が強化された  
↓  
入院直後から退院調整が重要になった  
↓  
病院の地域連携室とケアマネジャーが相談して退院支援を実現する

**本人は安心して自宅又は施設に帰る**

在宅かかりつけ医が在宅療養支援チームと協力しながら、訪問診療を実施する

## いつもは在宅、時々入院！

支えるために重要なのは、ケアマネジャーと在宅かかりつけ医、そして、質の高い在宅療養支援チームの連携プレーです。

## 東広島地区医師会 地域連携室あざれあ

東広島地区医師会では、平成24年から地域連携室あざれあを開設して在宅医療介護連携を推進しています。東広島市は、介護保険財源の一部を使用して「在宅医療・介護連携推進事業」の多くを、あざれあに委託しています。(平成27年～)

## あざれあが推進している在宅医療・介護連携推進事業

- ◎資源マップ作り(回覧)
- ◎多職種のための研修会
- ◎こころの駅舎  
(がん患者さん、家族、支援者のつどい)
- ◎市民公開講座



心の駅舎は、次第に参加者も増え、がん患者さんを支える重要な集いになってきています。今年の市民公開講座では、広島テレビの馬場のぶえアナウンサーに、お母さんを介護された経験を話して頂き大好評でした。

## 「見る力」より

最後に纏めとして、ロータリーの地区大会でもお話しを聞かせてもらった、阿川佐和子さんと大塚宣夫医師の本「見る力」からいくつか大切な事をお伝えします。

## 老後の沙汰こそ金次第

老後は人生の終わりに近づくにつれてお金がかかる。老化が進むと乗り物や買い物も大変。更に、他人の助けが必要となり、病気や寝たきりになれば益々お金がかかる。

## 早くから経済的支配権を家族に渡してはならない

家族に経済的な支配権が移ったら、豊かな老後をお金で買えなくなることもある。子どもの世代は、「今後、自分たちはどうなる？親の介護にいくらかかる？」という不安な気持ちがあるので、十分な介護費用を出したがないことがある。

## 貯めた財産や貯金を老後にどう使うか

子どもや孫に残そうとする人が多いが、晩年になって、子どもや家族に迷惑をかけずに生き切ろうと思ったらお金がかかる。

- ◎自分の財産は自分で使い切る。
- ◎自分の人生を思い切り生き切ること。
- ◎計画的に財産を取り崩す勇気を持つこと。

## 身内に介護をしてもう状況になったら 家族にこそ介護代を！

「死んだら財産をあげる」よりも  
「日々のお世話に、ありがとうと言葉を添えてお金を渡す」  
お世話の内容ごとに、自分で相場を決めておく

以上、高齢期の生き方についてお話をさせていただきました。ご清聴ありがとうございました。