

桐生西ロータリークラブ週報



2013-14年度RIテーマ **ロンD.バートンRI会長**

ENGAGE ROTARY CHANGE LIVES **ロータリーを実践し みんなに豊かな人生を**

例会日時 毎週金曜日 12:30 ~ 13:30
 例会場・事務所 桐生市堤町3-5-23 桐生プリオパレス
 TEL 0277-22-9155 ・ FAX 0277-44-2777
 Eメール kiryu-nishi@rid2840.jp URL http://www.rid2840.jp/kiryu-nishi
 会長 阿左美博 広報活動委員長 家住慧路 広報活動委員
 幹事 高森 勉 クラブ会報・雑誌担当 金子福松 根本正則・船戸義澄
 羽鳥 隆(歴史編集・IT・CICO担当)

No. 1919

2013年11月22日発行

第2038例会 (2013・11・15) 報告

- | | |
|-------------|---|
| 1. 点 鐘 | 6. 食 事 |
| 2. ロータリーソング | 7. 委員会報告 |
| 3. 来訪者紹介 | 8. 卓 話 (有)西桐生薬局 代表取締役 北爪澄夫様
「明日の健康と幸せのために」 |
| 4. 会長報告 | 9. 点 鐘 |
| 5. 幹事報告 | |

◆ピジター

(有)西桐生薬局 代表取締役 北爪澄夫様

◆会長報告 阿左美会長

- 13日(水)午後6時30分から、笠懸のいっちょうで、会員増強プロジェクトチーム編成の為の打合せを行いました。色々な行事が一段落致しましたので、会員増強に向けて本格的に活動を始めたいと思います。後日、担当委員会から連絡があると思いますが、皆様のご協力を宜しくお願い申し上げます。
- 明日16日(土)、ロータリー財団補助金管理セミナーが前橋商工会議所で開催されます。当クラブから、地区補助金委員長の下井田秀一君、拠金委員長の石川忠正君と向田靖会長エレクトが出席される予定です。

◆幹事報告 東郷(学)副SAA

- ◇ハイライトよねやま164が配信されました。(各テーブルに配布)
- ◇ガバナー歓迎会・ゴルフ・地区大会・家族会秋の食事会(一部鳥嶋会員より)・柎尾訪問の写真を該当者に配布しました。
- ◇本日の卓話者・北爪澄夫様から著書『明日の健康と幸せのためにパートⅢ』を3冊頂戴しております。
- ◇下記のものが届いております。
 - ・地区大会に登録しなかった会員へロータリーモメント
 - ・東日観光(株)よりシドニー国際大会のパンフレット

◇例会変更のお知らせ

桐生中央RC 12/19、12/26(休)、1/2(休)、1/9
 藤岡RC 12/19、12/26、1/2(休) 藤岡南RC 11/22、12/27、1/3(休)

◇クラブ会報が到着しています

桐生RC 10/28 桐生赤城RC 11/5

◆食事メニュー 1070キロカロリー

茸とほうれん草のお浸し、鯉の三つ葉あんかけ、白飯、若鶏の西京焼き、香の物、浅利のお味噌汁、フルーツ寒天

◆委員会報告

□クラブ運営委員会

◇出席報告

新木出席担当

総数52名(免除者9名の内6名出席の為3名を除く)
 出席率対象者49名、出席率対象者出席人数33名
 欠席者16名(内前メイク8名) 出席率83.67%
 前々例会修正出席率91.84% (最終欠席者4名)

□拠金委員会

◇ニコニコBOX

七五三木拠金委員

北爪澄夫様、卓話ありがとうございます

阿左美君、前原君、中野君、栗原(幸)君、新木君、七五三木君、金子君、岡田君
 結婚祝いありがとうございました 新井君
 リサイクル募金にご協力ありがとうございます 船戸君
 チハヤチャリティゴルフで優勝しました 花房君
 鳥嶋様30周年の素敵写真ありがとうございます 斎藤君
 柎尾では少し酔っぱらいました 小林(恵)君
 インフルエンザワクチンやっています。希望の家外来へご連絡を 野田君

◇ロータリー財団 石川委員長

北爪澄夫様、卓話楽しみにしています
 中野君、新木君、七五三木君、岡田君
 結婚祝いありがとうございました 新井君
 結婚・誕生日を頂いて 船戸君
 ゴルフ部の皆様チハヤのコンペ有難うございました 阿左美君
 柎尾ではお世話になりました 小林(恵)君
 インフルエンザワクチンやっています。希望の家外来へご連絡を 野田君

◇米山BOX 栗原(幸)米山奨学担当

北爪澄夫様、卓話楽しみにしています
 中野君、新木君、七五三木君、岡田君
 結婚祝いありがとうございます 新井君
 根本さんお世話になりました 小林(恵)君
 孫2人の七五三祝い無事終了致しました 斎藤君

卓 話



(有)西桐生薬局 代表取締役

北爪 澄夫 様

「明日の健康と幸せのために」

今日は生活習慣病にならないよう、お話ししたいと思います。
 現在、総医療費(約36兆円)の内の30%(約12兆円)が生活習慣病です。これを半分に減らせれば消費税のA

アップ分が賄えることとなります。生活習慣を直せば良いのですから、以外と簡単に出来ると思うのです。

生活習慣病は、高血圧・高血糖・脂質異常・肥満で死の四重奏と呼ばれています。後は痛風・肝腎臓などで、これらに気を付けて行けば良いのです。

- この原因は、
1. 生活習慣が悪い
 1. 食生活の乱れ、偏り
 2. 運動不足
 4. 老化、ストレス、過飲、タバコ です。

具体的な対策として、

1. 大いなる反省、自分で治す
2. 一日三回、6時間毎の食事
3. 三大栄養素と野菜 ベストフレンド:牡蠣&大和芋
4. 運動・・・坂道、階段、つま先立つ
5. 酒の飲み方・・・時間を決めて、VB1、蛋白質、温めて二日続けて休む
6. 健康診断基準値の+5%位の値が一番健康(小太り)
7. 生涯現役・・・仕事(正業邁進)、異性(本妻一筋)、車の運転

平均寿命が全国で男の最も一番なのは長野県です。その理由は、昆虫・馬肉・茸といった優秀な食品を多く食べているからです。

皆さんも生活習慣を改善して長生きして頂きたいと思えます。

高森勉君会員卓話 (続編)

「自閉症・発達障害者支援について」

それでは「自閉症・発達障害って何なんだろう」についてですが、昔からあったのですが、16~7年位前から研究が進んで非常に細かい分類が出来て来ました。



上の図のように、それぞれの障害の特性毎に名前が付いています。右側の AD/HD、LD、そしてアスペルガー症候群などは、知的な障害がある方とない方がいます。今非常に問題になっているのは、知的な問題の無い発達障害がすごく増えていて、その方達は療育手帳(障害者手帳に近い物)などが発行されずに、大学進学や企業へ就職し、その進路先で、コミュニケーションがとれない・ルールが守れない・計算だけが全く出来ない等の問題を抱えてしまい、イジメなどの二次障害に遭って社会と断絶されてしまうケースが多発していることです。その為、いま発達相談センターという部署を設けている大学が増えているようです。

数字上では6%の人が自閉症発達障害児者にあたり、医師の診断を受けていない人を入れると1割強になるのではないかと非常に問題になっています。義務教育までは、親の会などから県などへ色々な施策を打ってもらえるようにお願いが出来るのですが、高校から一気に外れてしまいます。特別支援学級など高校ではなかなか見つからず、もう大人になるのだからという扱いをされて、不登校や引きこもりなどの二次障害が出てきているようです。

次に、自閉症児者の特徴例ですが、突然予定が変わってしまったり、初めての場所に行くと対応できなくなって大声をあげたり奇声を発したりと、パニックになってしまいます。よく耳をふさいで歩いている子

もを見掛けると思いますが、恐らく車の音やバイクの音だけが強烈に自分の脳に反応してしまい、耳をふさがないと自分の平静を保ってられないからです。

では、その様な子供達にはどうしたら良いかという、事前にスケジュールを立てて前もって予定を伝えてあげることが重要です。とにかく本人が一番リラックスできる場所を決めてあげる事が大切です。作業所等では1人1人の個室を作ってあげます。要は左右に衝立を作った状態で、担当の支援員さん以外は目に入らない状態にしてあげると、もの凄い能力を発揮します。

また言葉で説明してもなかなか理解出来ないという特徴があります。会話をしていると100%わかっているような感じですが、実は理解はしていないのです。会話はできるのですが、その内容を実践させると全く出来ないのです。それではどうしたら良いかという、絵カードやテキストカードにして、視覚で認識出来るような環境作りをします。例えば、歯を磨く習慣を付ける場合は、歯を磨いている絵を洗面台の近くに置いておくとか、トイレの座り方は座っている絵をトイレの蓋を開けた所に貼っておくなどが、大変有効です。

誰でも自分にとって心地よい環境は持っています。その環境が不快になった時は、環境を変えたり言葉で伝えたりして回避していくのが一般的ですが、自閉症児者の場合、言葉で伝えることが出来ないなどコミュニケーション能力が乏しいという事が特性なので、身体で表現してしまうのです。例えば、走り出してしまうとか大声を出してしまう、飛び跳ねる等の行動に陥ってしまいます。

皆様の周りでも、全く場の空気を読まずに勝手な事を言ってしまうとか、どんなに言っても時間を守らない人などいると思いますが、それはその人の個性だと考えて対応されていると思います。自閉症児者に対しても個性や癖と捉えて、あわせられる人があわせて行く事が、『共生社会』だと考えています。

今現在、早期療育・支援のネットワークという事で、米国では3歳までに2回、医学の観点で検診を受け、診断が下された場合は、早めの療育支援ネットワークを作る事が重要だとされています。そのネットワークとは、その子がこれから関わるだろう人達(医師・保健師・教育&福祉関係の窓口の方)を、早めに地域で構築する事です。この「地域で」という事がポイントです。お役所は移動が本当に多く、書面で残しても引き継ぎがきちんとされていない為、子どもの障害特性が酷くて家を出られない状況にあるのに、何度も役所に説明に行かなければならないというケースが非常に多くあります。その様な事が何年経っても改善されませんので、毎回群馬県自閉症協会では要望書を提出しています。

当協会が現在の取り組みとして力を入れている事は、教職員の方々へ更なる理解啓発をして頂く為の環境作りです。これは親の中で一番大きなテーマです。ハード面は特別支援学校・学級という形でどんどん出来ていっていますが、ソフト面が全然追いついておりません。群馬県には発達障害者支援センターがあるのですが、相談が5ヶ月待ちです。親の方が病気になってしまう病院にも行けない状態など、今直ぐ手を打って欲しい方達ばかりなのに、相談支援がなかなか受けられないのが現状です。それで今非常に焦って環境作りを行っています。また、早期支援で非常に重要な役割を担い、移動もなく地域に根ざしているのが保健師さんです。それで保健師さんへ理解啓発をして頂く為の環境を整えています。それから自治体職員の方々への理解啓発の促進と、協会から会員への情報発信力の向上に取り組んでいます。会員も自分達の状況をわきまえて、自分達で動ける事は動き、支援してもらおう事はきちんと説明してお願いして行こうという活動をしています。

群馬県の障害者雇用は全国で44番目位で、東毛地区はその中でも非常に遅れていますので、当協会では、これらの活動を支援者部会(大学の先生、医師、議員等)と県担当部署と行って、理解啓発に努めています。

《次例会予告》

11月29日(金) 外部卓話「ボランティア活動について」
 (株)損害保険ジャパン群馬支店桐生支社長 栗田浩史様