

2022-23年度R1テーマ  
IMAGINE ROTARY  
イマジン ローターリー



R1会長  
ジェニファー・ジョーンズ

## TAKEHARA ROTARY CLUB WEEKLY BULLETIN 竹原ロータリークラブ週報

|        |       |        |       |      |       |
|--------|-------|--------|-------|------|-------|
| 会長     | 板場 英行 | 会計     | 土伏 英晴 | 直前会長 | 福本 博之 |
| 会長エレクト | 宮本 和彦 | 副会計    | 野田 眞治 | 管理運営 | 久藤 孝仁 |
| 幹事     | 木村 安伸 | S A A  | 宇都宮勝博 | 会員組織 | 堀越 賢二 |
| 副幹事    | 中川 康子 | 副S A A | 三好 静子 | 奉仕   | 吉本きよ子 |

事務局／〒725-0021竹原市竹原町3591  
TEL／0846-22-7570 FAX／0846-22-7651  
E-mail／rc-take@estate.ocn.ne.jp  
http://www.takehara-rc.com

例会日／毎週木曜日12:30~13:30  
例会場／大広苑 TEL(0846)-22-2970

本日のプログラム 12月1日

次週のプログラム 12月8日

誕生祝・各会員各記念日祝  
誕生月該当者会員卓話会

忘年例会

### 【2022年11月17日 第2754回例会記録】

□点 鐘

□ロータリーソング：それでこそロータリー

□4つのテスト（中川康子会員）

□会員数：14名 □免除者：1名

□出席者：9名 □欠席者：2名

□メイク：2名 □出席率：84.62%

### 各会員各記念日（12月）

□会員誕生日 久藤 孝仁

堀越 賢二

板場 英行

□配偶者誕生日 野田 眞治

□事業所創立 宇都宮勝博

### 会長の時間



【会長 板場 英行】

11月中下旬となり秋の深まりを強く感じる、また冬の到来を告げる初雪の便りが届く時候となりました。

新型コロナウイルスの感染第8波が現実を帯びていますが、皆様ご清祥のことと拝察します。一昨日は七五三でお孫さんと神社詣での会員もおられることと思います。

世界最大のスポーツイベントである「サッカーワールドカップ、カタール大会」が4日後に迫りました。一次リーグスペイン、ドイツの強豪国E組の日本は厳しい状況ですが、難敵を撃破して決勝トーナメント進出を果たし、悲願のベスト8を果たしてほしいものです。

本日は社会動向と健康に関する混合話題です。新聞のトピック記事とテレビ話題をテーマにお話します。

①広島県の医療、広島都市圏8病院を再編する新病院構想が報じられました。3病院の統合（県立広島病院、JR広島病院、中電病院）と5病院（マツダ病院他）の一部機能を統合再編し、2030年の開院を目指すというものです。広島県に定着しない若手医師の首都圏への流失対策、救急医療から回復・維持の治療とリハビリテーション医療資源の分散による非効率的医療体制の是正が主目的です。②世界の人口80億突破、今まで世界一を続けてきた中国をインドが超し、今後の人口動態は2037年に90億人に達し、2080年の104億人をピークとして以後緩やかな減少傾向が指摘されています。人口増の中心は貧しい国と低所得国の著明増であり、深刻な地球温暖化による気象異常と食物不足が世界的問題としてクローズアップされます。

③国際子ども平和賞に人権問題に取り組むNGO日本支部の女性受賞記事も大きな喜びです。

2025年には高齢者の5人に1人、およそ700万人が認知症になると予測されています。

電話の声から認知機能を計るアプリをある医療機器メーカーが開発したことが報じられました。

人の発することばを電気信号に変えて、AI=人工知能が「声のトーン」「大きさやスピードの変化」など1000余りの要素を分析し、認知機能の低下状態を90%以上の確率でチェックできるというものです。「認知症の確定診断」ではありませんが、その時点での認知機能の状態を知ることができ、早い段階で発見できれば、薬やリハビリなどで進行を遅らせることができる可能性があり、こうしたチェックが有効だと考えられています。

また、「歩き方」に注目した研究が岩手県の一関工業高等専門学校専攻科で行われています。現在、認知症の高齢者からの基礎データを集め、専門家からの助言をうけながら2年後にスマホで測定できるようにすることを目標として研究が続けられています。このような声や歩き方をはじめ、AIを使った認知機能の研究は進んでいます。体重や血圧を計るように手軽に「脳の状態」を計るという未来は、すぐそこまで来ているのかもしれないと感じます。

11月15日のテレビ報道で「スマホ認知症」がトレンド入りした話題が取り上げられました。近年病院やクリニックの物忘れ外来を受診する若い世代が急増していることが背景で、記憶力と集中力の低下、注意力散漫など一般的な認知症（アルツハイマー型、脳梗塞型）と同様の症状を呈するという状況が報じられました。

スマホ認知症の4割は30才から50才代の働き盛りの人ですが、スマホ人口増大による全世代発症リスクがあります。スマホからの過剰な情報収集により脳内の情報処理が追いつかず、容量オーバーによる脳の疲弊のため新たな情報を取り込む機能や情報を思い出す機能が低下することが原因と指摘されています。また、スマホのブルーライトは睡眠ホルモンの分泌量減少による睡眠不足を招く恐れがあります。

a) 寝る前にスマホを使う b) トイレにスマホを持って行く c) 最近物忘れが増えた d) 漢字が思い出せない e) 仕事や家事の段取りが悪くなった f) 外出中もスマホを使っていることが多い

以上の自己チェック項目に当てはまる場合は相応の注意と対策が必要です。

簡単なスマホ認知症の予防法は、①使用時間を決める ②休憩時間を作る ③直ぐにスマホに頼らない ④デジタルデトックスを行う ⑤人と話す機会を増やす などスマホと距離を置くことが大切です。

一般的な認知症（アルツハイマー型、脳梗塞型）に注意が向けられていますが、「スマホ認知症」に対する理解と対策も必要です。