



R I テーマ 『世界に希望を生み出そう』

会長 鈴木 義一
 副会長 勝又 明
 幹事 芹澤 豊
 裾野RC事務局 susonorc@gmail.com

第1956回 例会記録 2023. 11. 10 天気：+

会長挨拶 鈴木 義一

皆さん、こんにちは
 曆のうえでは立冬に入り冬になりましたが、11月に入つてからも異常気象で夏日が続きました。
 7日には、関東、東海地方を中心に気温が上昇し東京都心では、27.5度になり100年振りに観測史上最高を更新しました。
 先程行われました理事会に於いて、当クラブに再来年度回ってくるガバナー補佐と事務局候補に、芹澤豊会員と小野靖会員が選ばれましたので、会員皆様方のご承認をお願い致します。少人数の当クラブ、諸活動が大変になりますが、お互いに協力して乗り切って行きましょう。
 私事ですが、私共の業界では今年最後の警察本部との合同会議が行われました。
 少し内容を紹介しますと高齢者の特性、認知症、特殊詐欺等資料参考にして下さい。
 それでは、よろしくお願ひします。



第1957回 例会プログラム 2023. 11. 24 (金)

開会点鐘 10:30(集合)	[例会内容]
ロータリーソング	地区補助金事業 実施
ゲスト・ビジター紹介	裾野市への贈呈式
会長挨拶	【理事会】
幹事報告・委員会報告	閉会点鐘 11:30(解散)

例会場：米山記念館
 長泉町上土狩346-1
 TEL 055-986-2946

例会日：金曜日
 12:30~13:30
 (月3回例会)

会長指針 『始めよう 地域が望む奉仕作業』

幹事報告

R I から	・ロータリーの友 11月号配布
2620地区	
第2グループ	
裾野RC関係	・次回例会は、地区補助金事業実施日です 10:30小柄沢緑地にお集まりください

本日のスマイル

- ・飯塚秀男 君… 晩秋らしい陽気がやっと来た感じですね。
- ・古田 貢 君… 恵みの雨です
- ・杉山智恵子 君… 枸杞(くこ)が咲き、花びらが可愛いです。

本日のビジター

米山梅吉記念館
 新事務長 玉内 齊 様

長泉RCより 大藤幸司 君



①

高齢者の特性

加齢（エイジング）とは「歳をとること」「年齢を重ねること」であり、一方老化とは医学的には「成人以降に加齢（歳をとること）に伴って身体の機能が徐々に衰退すること」を意味します。

老化は誰にも起こる自然現象です。高齢者に限らず病気やけが、障害を抱えて生きることを自ら望む人はいません。しかし加齢は否応なしに訪れます。

1 老化の生理的特徴

加齢による一般的な生理的変化ですが、その程度は個人差が大きく、臓器や器官系の能力低下も一律ではありません。また、老化現象と高齢期の病気の症状をはっきりと区別するのも難しいと言えます。

① 運動器系の変化

加齢により、全身の関節の変形や筋拘縮などが起こります。身長が縮み体重や体液の減少が起きやすくなります。骨密度が低下し骨粗鬆症になると骨折しやすくなり、関節炎や変形性膝関節症も起きやすくなります。さらに筋・骨・関節の変化で姿勢を保持する能力が衰え、内背にならたり腰が弯曲したりします。

② 循環器系の変化

骨髄の造血機能が低下し赤血球が減少するため、十分な酸素が運ばれず疲労感や倦怠感を起こやすくなります。また血管の動脈硬化によって高血圧になりますやすく、急な立ち上がりに起立性低血圧を起こすことがあります。リンパ系は生体防御に重要な免疫機能を担っていますが、この機能が低下して感染症にかかりやすくなります。

③ 呼吸器系の変化

加齢によって肺機能が低下し、息切れや呼吸器の感染症が起こりやすくなります。また喉頭蓋の反射低下から誤嚥を起こやすくなります。

④ 消化器系の変化

胃酸・唾液が減少します。歯の欠損、歯肉の萎縮などで咀嚼機能が低下します。胃壁の運動や腸の蠕動運動（ぜんどううんどう）の低下によって便秘や下痢が起こります。さらに肝機能も低下するため薬剤の副作用が起きやすくなります。

⑤ 泌尿器系の変化

加齢に伴う腎機能の低下から、尿のろ過機能が低下し、多尿あるいは頻尿になります。

②

になります。また膀胱の筋肉量の減少、収縮力の低下によって排尿困難、尿道の括約筋の筋力低下によって失禁が起ります。男性の場合は尿道を取り巻く前立腺が肥大して起こる排尿困難が多くみられます。

⑥ 生殖器系の変化

加齢によって体温維持機能に変化が起り、基礎代謝の変化から高齢者の体温は低くなる傾向にあります。また、高齢者が体温の上昇に気づくのが遅れて室内で熱中症を起こすといった事態も多発します。

⑦ 脳神経系の変化

脳神経細胞は 30 歳を過ぎた頃から減少を続け、それに伴い情報の収集・処理・伝達の能力も低下していきます。そして刺激に対する反射的運動も衰えます。さらに脳の血流も少なくなる為、脳機能の低下がさらに早まり認知機能が低下していきます。

⑧ 感覚器系の変化

加齢に伴い動作時の身体のバランスを保つ平衡感覚が衰え、転倒しやすくなり、また目を閉じていても身体の各部の様子がわかる深部感覚も衰え、各部位の麻痺が起こることもあります。

⑨ 聴覚

前庭器官が起りやすくなります。また正面前方の視野狭窄が起ります。上方前方にある案内板や信号機などの見落としや、上にある棚などにぶつかる事故に繋がります。また寒暖の識別が困難になります。ため十分な明るさが無い夜間には対象を知りにくくなります。

嗅覚

老人性難聴によって高齢者の聴力低下が起り始めます。さらに加齢による中音域から低音域への聽力低下も起ります。これによつて相手の話や内容が聞き取りにくくなり、コミュニケーションが難しく、心への影響も問題となることがあります。

味覚

唾液量の減少や義歯などの影響による低下や、口腔乾燥や薬剤の使用による低下もあります。これにより食欲低下や塩分を取りすぎの傾向にあります。

⑩ 皮膚器官の変化

加齢に伴って発汗や皮脂分泌の機能が低下します。そのため皮膚が水分を失って乾燥し、かゆみを感じやすくなります。さらに皮膚の働きが低下すると、外からの刺激に敏感になります。これが体温調節機能の低下の原因ともあります。

③

なります。皮膚の真皮にある触点・痛点・圧点・温点の感覚が鈍くなります。

2 老化における心理的特徴**① 老成兆候**

「老い」を主観的に自覚することを「老成自覚」と言います。そして「老成自覚」のきっかけとなるのが、身体面の変化（老成兆候）などです。また集中力がなくなったなど、記憶力が衰えた、気力がなくなってきた、昔を懐かしむことが多くなったなど、精神面に老成兆候を感じることもあります。さらに、定年退職を迎えた、孫が生まれた、社会活動や人間関係が縮小してきたなど、環境面からも老いを感じることもあります。このように、身体面からも精神面からも老いを感じ、その状況を受け止めることは本人にとって非常に苦しいものなのです。しかし、こうした状況を乗り越えていけるかどうかで、幸福な高齢期を過ごせるかどうかが左右されます。

② 様々な喪失体験

加齢に伴って人は今まで培ってきたものを少しずつ失っていきます。身体的な衰え（健康の喪失）はもちろんのこと、役割の喪失、仲間の喪失など、人それぞれに感じるものは異なるかもしれません。その喪失感が苦しいのが喪失感で、喪失感の増強をもたらします。また、それが高齢者の精神的機能低下の原因にもなります。

認知症について**1 認知症の将来推計**

高齢化と共に、認知症と正常と認知症の中間の状態、軽度認知障害（MCI）の人数を合わせると、2025 年には認知症の人が約 700 万人前後になります。65 歳以上の高齢者に対する割合は、現状の約 7 人に 1 人から約 5 人に 1 人に上昇する見込みと推計されています。認知症になると運動機能はできません。

2 認知症の種類

認知症を引き起こす原因疾患は 70 種類以上あるといわれています。認知症は進行性の疾患であり、代表的な認知症は・アルツハイマー型認知症・レビー小体型認知症・血管性認知症・前頭側頭型認知症などです。

④

⑤

⑥

① アルツハイマー型認知症

アルツハイマー病がアルツハイマー型認知症を引き起こす原因疾患です。β タンパクやタウタンパクが徐々に脳内に異常蓄積されるのが要因とされますがはっきり分かりません。緩やかに進行するのが特徴で認知症全般の 6割以上を占めます。

20 年くらい無症状期がありその後 5 年間くらいのアルツハイマー型認知症による軽度認知障害（MCI）の時期を経て発症します。初期は近時記憶（数分～数週間の記憶）障害と失見当識（時間や場所や人物が分からなくなる）が必ずあります。これらの背景因子として妄想（もの盗られ妄想）も見られます。

② レビー小体型認知症

α-システィンというたんぱく質が大脳だけでなく脳幹部や末梢自立神経系まで異常蓄積し様々な症状を呈します。認知症全般の 2割を占め特徴としては、認知症だけでなくレム睡眠行動障害、うつ、パーキンソン症状などの運動障害、幻視、自律神経症状と多彩な症状が見られます。

③ 血管性認知症

血管性認知症は脳梗塞や脳出血などが原因で引き起こされる認知症で、全般の 2割を占めます。頭の中に障害を受けた脳細胞と通常の脳細胞が混在しているので「まだら認知症」といわれる状態が起こります。また脳血管障害による身体麻痺などの後遺症が残る場合もあります。

④ 前頭側頭型認知症

認知症の中央型、指定難病とされています。脳の一部である前頭葉（人格・社会性・言語）や側頭葉（記憶・聴覚・言語）の萎縮があり、正常に機能しなくなることで他の認知症では見られにくい特徴的な症状を呈します。

易怒性、社会性の欠落（万引き・身だしなみに無頓着）脱抑制（暴力行為）常行動（同じ動作、行動を繰り返す）言語障害、感情鈍麻があります。

3 認知症の治療

①②③は三大認知症と言われており治療薬は限られ、進行抑制目的で長期に内服する場合がほとんどです。④は進行抑制する治療薬は無く、対処療法（病気の原因を除かず起きた症状に対する治療）となります。

※薬には 2種類あり、具合が悪いときにだけ使うもの（風邪薬や鎮痛剤、抗生素剤）と、飲み続けることで慢性疾患をコントロールするものがあり、認知症

治療薬は後者になります。定期的に内服しないと効果がありません。

※新薬「レカネマブ」注射薬（点滴・静脈注射）

アルツハイマー病治療薬であり、病気の原因物質（アミロイド β）に働きかけて進行を抑制します。（根治はできません）治療対象は軽度認知障害（MCI）、アルツハイマー病の初期の人で、壊れた神経細胞の再生は難しいため症状が進んだ人は対象になります。

加齢による物忘れと初期の認知症による物忘れは、病院で検査等行わないと判別が難しいです。周囲の人を見て本人の様子がおかしいと受診させる場合は、中等度以上の認知症に進んでいる事が多いです。

認知症は進行性の病気であり、自身では自覚ができません。しかし、早期に治療を開始した方が予後は良いです。認知症ではないかと周囲から言われた時には、否定せずにまず受診し検査を受けるようにすると、病気の早期発見・早期治療に繋がります。

また、認知症は薬を内服しているから大丈夫、という訳ではありません。認知症の進行は複合的な要因（閉じこもりがちな生活、偏った食生活など）も大きく影響してきますので、生活環境の見直しなども必要になります。相談窓口として「地域包括支援センター」が地域に設置されています。



芹澤君　お誕生日おめでとう！！



本日(1956回)の出席報告 於:米山記念館 2023. 11. 10

会員総数	計算会員	出席者数	出席率	前々週修正出席率
12名	11名	11名(MU0名)	100.00%	%

次回予定

第1958回
2023. 11. 26 (日) ふれあい広場 参加
発行者 鈴木 義一

特殊詐欺について**電話機対策****① 防犯機能付き電話機に買い換え**

○「非遗通」 「知らない電話」には、自動で「この電話を録音する」と警告 & 録音

○登録済みの知り合いからの電話は、電話機が誰からの電話か読み上げてくれる安心して電話に出られる！

○知らない電話番号の場合、相手に名前を名乗る様促す機能がついた機種も！

対策費用 一 本体価格 1～3 万円 + ナンバーディスプレイ契約(月額 4 0 円(税込))

メリット 一 自動録音、ランプの色などで危険な新信をお知らせ

デメリット 一 対策のために費用を要する、機種によって機能が様々で自分で確認する必要がある。

② 外付け迷惑電話対策機器の設置

○警察などが提供したサギ電話、悪質電話情報を蓄積してサギ電話を自動でブロック

○登録番号は自動で着信拒否があるので、間違って電話に出る心配もなし！

対策費用 一 月額 3 300 円(税込) ~ 月額 8 800 円(税込)

メリット 一 登録番号を自動ブロック、登録番号は最新情報を随時自動更新

デメリット 一 サービス提供業者と個別契約が必要、電話環境によっては利用できない場合がある。

③ ナンバーディスプレイでチェック対策

○サギ電話の多くは、非通知でかかってくる！

○誰から？どちら？ちゃんと相手を確認するまで電話に出ない！

対策費用 一 月額 4 40 円(税込)

メリット 一 どこからの電話か見て電話に出られる

デメリット 一 番号を確認せずにてしまうと全く効果がない。

④ 対策について

○電話が鳴っても、相手がメッセージに吹き込むまで電話に出ない！

対策費用 一 0 円！ 使っている電話機に留守電機能がついている場合

メリット 一 留守電ボタンを押すだけで、今すぐに対策できる！

デメリット 一 留守電メッセージに切り替わる前に電話に出てしまうと全く効果がない

「+1」 「44」 「60」 等といった番号から始まる「国際電話」を使用するサギ電話が多発しています。※このような電話には出ない、掛け直さないよう注意下さい！

また、こんな電話番号にも注意！ 詐欺かも ○「050」や「070」 ○「44」など「0」以外から始まる番号