

皆野・長瀬ロータリークラブ

週報

◇例会日 第1・第2木曜日 12:30~13:30 第3・第4木曜日日のいずれか 18:30~
 ◇例会場 長瀬レクリエーションホテル 養浩亭
 ◇事務所 〒369-1305 秩父郡長瀬町長瀬1446 養浩亭内
 Tel:0494-66-4134 / Fax:0494-66-4134
 e-mail:minanaga@chichibu.ne.jp



奉仕しよう みんなの人生を豊かにするために

SERVE TO CHANGE LIVES

第1562回例会 令和3年12月2日(火)

【会長代理挨拶】

畝 徳治

皆さん、こんにちは。一昨日の夜に会長から急遽欠席するのという連絡を頂きました。

何かしゃべるといふ事で、普段気にして見ていた記事の内容をお話します。健康に関する記事の中から紹介致します。

和田秀樹さんという方ですが、精神科医、臨床心理士といった専門家です。脳の老化を遅らせるにはどうしたらいいかという話で書いてありました。題を付けるとして、新しいチャレンジは脳の老化を遅らせるという事です。チャレンジが大事だと。ただし、チャレンジとしてはこういった事はダメだといふ事が併記してあります。



認知症にかぎらず、老化による脳(前頭葉)の萎縮は新しいものへの適応力の劣化を招く。だからこそ、はじめは尻込みしたり、戸惑ったりしても、新しい情報を入力する機会を増やしてあげるべきなのである。「この人の書き方は親が年を取っていて、それを面倒見ようとしている若い人向けの文面のところもあります。自分自身にも適用して良いと思います。」それが脳の老化を遅らせるだけでなく、そうした経験によって、さらに好奇心に火がついたり、行動への意欲が湧いてきたりすることも少なくない。

こんな話がある。70代後半の両親をハワイ旅行に連れ出そうとし、成田空港でイザ搭乗となった時、母親が「帰る」と言い出したそうだ。生まれてはじめての海外旅行におじけづいたのである。なんとか言いくるめて無事旅立った。すると駄々をこねた母親は帰国すると別人のようになり、以来、海外旅行マニアに変身した。そればかりか、英会話の勉強をはじめたといふのである。

脳科学の面から考えても、人は経験したことのないシーンでは、これまで使ったことのない前頭葉の機能が活性化する。生まれてはじめての海外旅行など、まさにそれだ。新しいチャレンジは新しい情報の入力につながる。入力された情報の出力、つまり会話や記述の機会も増える。これが脳の老化を遅らせる。「文章を書く方です。それが脳の老化を遅らせるんだといふています。」

ただし、新しいことへのチャレンジがすべて有効かといえ、そうとは限らない。「脳の活性

化にいいから」と認知症の高齢者などにもととの趣味でもない数独「数独は9つ9つの数字を当てはめるのですが、私は脳の活性化に良いという事で、一時期夢中でやりましたがダメな例です。」計算、パズルを推奨する人がいる。私はその効果に否定的だ。確かに計算の能力を高めるかもしれないが、脳の他の機能を高めることはない。このことは実験で明らかになっている。マニュアルがわかれば自動的にこなせるエクササイズでは、その効果は極めて限定的だといっている。

新しいチャレンジのテーマ選びは、「想定外」を体験すると同時に、機嫌よく、意欲を駆り立てられるものが多い。

頭を使うにしても想定外の事をやらなければダメだと言っていました。数独は今でも日経新聞土曜日にありますが、必ず解いています。楽しんでいます。

【幹事報告】

畝 徳治

1. 地区事務所より疾病予防と治療月間リソースの案内
2. ロータリーの友事務所より事業報告書

【理事役員会報告】

プログラムについて

12月	2	木	クラブ総会	理事役員会
	9	木	外部卓話	
	16	木	休会	
	23	木	クリスマス例会	花の湯別邸
1月	30	木	休会	
	6	木	いろいろ卓話	理事役員会
	13	木	会員卓話	千支の話
	20	木	休会	
	27	木	新年会	養浩亭

クラブ総会

次年度会長 畝 徳治会員

私が次年度会長予定者です。幹事には山田さんをお願い致します。当面3人で会長、幹事をまわすしかないという状況です。理事役員についても今年度と同じメンバーでお願いしたいと考えております。

次年度もよろしくお願い致します。

ニコニコボックス

♪ 妻の誕生日にお祝いの花束を頂き、ありがとうございました。健康で迎えられて嬉しく思います。 畝 徳治

♪ 11月29日、451回目の結婚記念日でした。まだ々生きて働かないといけませんので、頑張ります。 小林 一夫

合計 4,000 円

出席率

免除以外の 会員	出席免除 会員	出席	メイク	出席率
10	0	5	0	50.0%

