

# ちぎんしがの会2014

# 年金者部会ニュース



## グランドゴルフ大会に31名が参加



今年も元気に集まった参加者が記念撮影（2人撮影中）



みんなの視線に緊張のショット

滋賀銀行  
従業員組合  
年金者部会  
TEL077-521-2775  
FAX077-525-5232

6月8日（日）「ちぎんしがの会」は、草津市矢橋帰帆島公園グランドゴルフ場で初夏の一日を過ごしました。あとの交流会だけに参加の会員を含めて31名が参加、27名が6組に分かれ、2コース16ホールでスコアを競いました。コースが広々としていて緑が鮮やかに映え、心地よい汗を流しました。



真剣勝負にスコアラーも緊張

ゴルフ終了後、近くのロイヤルオークホテルに移動。ホテルのバイキングに舌鼓をうちながら和気あいあいと交流しました。交流会で本日のゴルフの成績を発表しました。

優勝 野添正一さん。

2位 岩波美智子さん

3位 小原信夫さん

### ホールインワン賞

野添正一さん 3回

倉見栄一さん 1回

清水綾子さん 1回

会の最後に倉見世話人から「来年も会員に呼びかけ今年と同じような集まりを持つこと」が提案され参加者全員で確認されました。

## 「ちぎんの会」第3回総会に全国から81名が参加の予定

10月16・17の両日の予定で表題の総会を予定しておりますが会場の予約の関係から参加団体に参加予定数についてお聞きしたところ、東北が七十七の10名を筆頭に26名。西部は泉州・大分両団体が18名。地元の「しがの会」と地銀連書記局会OB会で37名の計81名の参加予定の申し込みがありました。多数の参加申し込みで盛大な総会が持てそうです。お楽しみにしてください。



本日の公表をする古田世話人

健康寿命を延ばし、介護や医療をする時間を短くしたいというのが私たちの目標です。計算式があり、健

# 認知症と向き合うシンポジウム どう予防する—基調報告から—

遠藤 英俊氏（国立長寿医療研究センター診療部長）

僕らの理想です。入院してポックリ逝くのが僕らの理想です。

健康寿命から「非自立」（医療や介護が必要な時間）を引いた時間は、男性72歳、女性78歳です。今、男の平均寿命は79歳ぐらいです。7年間、女の平均寿命は86歳なので、約8年間、介護を必要とすることになる。ちょっと長い。1週間入院してポックリ逝くのが僕らの理想です。

## 週に3回 30分から1時間 速歩で歩きましょう

健康で生きるにはどうしたら良いか。老化のはしりは70歳ぐらいからです。老化を見つめるポイントが、握力の低下と歩くスピードが遅くなること。

では、どう老化を予防したら良いのか。逆に歩くことです。長い距離を速歩で歩くことが70歳から大事なのです。

二つ目は魚、野菜、果物などバランスの良い食事。10年前、野菜ジュースを毎日1本飲むと認知症になりにくいという研究が出た。僕らは無理だよと言ってきたが、最近はどうも本当らしいとわかってきた。

もう一つは社会活動です。人と交わる参加型活動が大事です。閉じこもりは良くない。1週間に2日以上は家から出ることです。買い物でも公民館活動でも何でも良いから外に出てください。生きがいや夢を持つのが大事です。

も大事です。東京オリンピックピックマ

のか。「あれ、これ、それ」はまだ大丈夫、財布を一日中捜している人もまだ大丈夫。ところが出来事をすっかり忘れるのが認知症の物忘れです。

では生きようというお年寄りは結構多い。我が国の認知症患者は予備軍も含めて約800万人。高齢者人口の約3割を占める。認知症は病気なので診断と治療が必要で

例えはこのシンポジウムから帰宅して「どこに行っていたの」と聞かれ、「どこにも行っていない」と答えたら「これは病気です。大體の方が「年のせいだ」言うて診断が2、3年遅れる。早期診断で発病がわかれば、進行を遅らせることができる。

## 食事、歩行 会話で予防



プレーが終わりホット一息

認知症疾患医療センターでは、頭のMRI（磁気共鳴画像化装置）と脳の血液検査をする。画像診断によってアルツハイマーか、脳血管性認知症か、レビー小体型かを診断していく。アルツハイマーであれば4

種類の薬があり、これを組み合わせることで1年ぐらい進行を遅らすことができる。1年遅らすと、本人も介護する家族も相当楽になります。認知症予防のポイントをまとめると、まず食事。野菜、果物など体に良いものを食べましょう。

それから週に3回、30分から1時間、速歩で歩きましょう。

3番目に生活習慣病をきちんと治しましょう。

4番目に1日30分以上、家族か仲間と会話しましょう。

この4つを守ると認知症になるリスクが10〜20%減じます。（毎日新聞社、認知症予防財団共催・富山市等開催）

年金湖北新聞第53号から転載しました。健康で長生きするためにいい記事があれば送ってください。皆さんにお知らせしていきます。三橋