



国際ロータリー会長
ジェニファーE.ジョーンズ
第 2790 地区ガバナー

小倉 純夫
第 3 グループガバナー補佐
星 聡

第 1335 回

2022-2023 年度

Weekly Report

Chiba-Higashi Rotary Club

千葉東ロータリークラブ

会長 江上 俊彦

幹事 手塚 隆雄

点鐘



4年ぶりとなる、市川シビックRCとの合同例会
大塚会長、江上会長により点鐘

会長挨拶



卓話

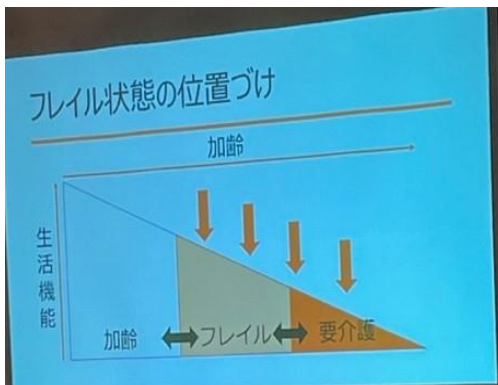


昭和学院短期大学
ヘルスケア栄養学科
渡邊 隆子様
「フレイル予防のための食事」

人間は年を取ると段々と体力が弱くなり
外出する機会が減り、病気にならないまでも
手助けや介護が必要となってきます。
このように心と体の働きが弱くなってきた状態
をフレイル(虚弱)というようです。
このような状態に少しでもならないよう予防が
必要とのことで生活習慣の中でも重要な食事につ
いて卓話をいただきました。

生活機能とは

心身機能・構造 心と体の働きや体の構造など	活動 身の回りの行為や家事、仕事などの生活行為	参加 家庭内の役割、仕事、地域社会活動の参加など
---------------------------------	-----------------------------------	------------------------------------



フレイルになる原因【生活機能の低下】

疾病 ・がん ・脳卒中 ・心臓病 ・腎臓病など	老化 ・認知・口腔・筋力・歩行の機能低下 ・低栄養 ・閉じこもり ・高血圧 ・うつ など ・糖尿病など その他 喫煙
--	--

フレイルの兆候

体が縮んでくる (体重減少) 疲れやすくなる 活動が少なくなる

握力が弱くなる 歩行が遅くなる

毎日食べていますか？

さあにぎやかいただく

- ほとんど毎日とる食品を1点と数えます
- 7点以上を目指します
- 最低でも4点以上

咀嚼（噛む）力

8020運動
 80歳になっても自分の歯を20本以上保とう！
 【平成元年に策定】

美味しく楽しく味わう

渡邊先生、卓話いただき有難うございました



古山直前会長により中締め挨拶
 来年もよろしくお願いたします。

創 立：1991 年 1 月 21 日
 認 証：1991 年 3 月 6 日
 例会場：ホテルニューオータニ幕張
 点 鐘：毎月曜日 18：30

事務局：264-0037 千葉市若葉区源町 108 2 階
 T E L：043(251)2790 FAX：043(251)2726
 Email：rotary-office@chiba-higashi.jp

発行 千葉東ロータリークラブ 会報委員会 坂下 雅紀