



世界に希望を生み出そう

高岡 北  
ロータリークラブ  
TAKAOKA-NORTH  
ROTARY CLUB



例会日・毎週月曜日 12:30～13:30  
例会場・ホテルニューオータニ高岡

創立・1980年5月19日  
認証・1980年6月12日  
国内創立順位・1489

会長 魚住 晃一  
幹事 水原 延幸  
公共イメージ委員長 島 幸美

## 第1908回 例会 10月 16日(月)

### ◇点 鐘

### ◇国歌斉唱

### ◇ソング “四つのテスト”

### ◇ゲスト並びにビジターの紹介

ゲスト：米山記念奨学生 倪 献策 様

カウンセラー 古瀬 喜八郎 様 (南砺 RC)

### ◇会長挨拶並びに報告

皆さんこんにちは。先々週の8日に「ほたるいかマラソン」のハーフマラソンに参加してきました。事前準備が足りなかったようで、1キロごとにポイントが出ているのですが、10キロ地点で半分まで来たと思いましたが、10キロ地点で半分まで来たと思いましたが、残り半分だよ!」と言われました。ん?ハーフ=20キロだと思っていたので、19キロ地点で自分は残り1キロだと信じていました。しかし20キロを超えてもゴールが見えないのです。ハーフマラソンはマラソンの半分なので、42.195キロの半分で21キロ強です。20キロを過ぎたところであと1キロ走れと言われたので、かなりきつかったです。最初はゴールが20キロだと思っていたので、残り5キロは時間的には余裕があると思いついていました。3時間がリミットです。ゴールタイムは2時間57分で3分余りでしたが、事前によく調べないと大変なことになります。思いこまずに、何ことにおいても準備は大切です。今回学んだことを皆さんにお伝えしている次第です。

来月には本番の富山マラソンがあります。あくまで参加するだけです。できれば完走しましたとお伝えしたいので何とかゴールするよう頑張ります。

### ◇委員会報告

\*島公共イメージ委員長より「ロータリーの友」10月号の紹介

### ◇幹事報告

- 1) 今週末10/21(土)～22(日)は、地区大会です。ご参加の方はよろしくお願ひいたします。
- 2) 次回10/23(月)例会は、地区大会報告です。
- 3) 回覧：①ガハナー月信 No.4  
②会報 NO.10、11  
③10/30(月)ハロウィン夜間例会の出欠確認表  
④11/10(金)富山第4グループ懇親ゴルフ大会の出欠確認表

### ◇ニコニコBOX 報告

古瀬喜八郎カウンセラー：本日はよろしくお願ひします。  
魚住会長：ニーシェンチェさん、古瀬さんようこそ。本日卓話よろしくお願ひします。

水原幹事：土曜日に新事務所の上棟を無事終えることができました。完成が楽しみです。

五十嵐 豊君：米山記念奨学生ニーシェンチェ様、カウンセラー古瀬様ようこそいらっしゃいました!

【今年度ニコBOX累計額 119,000円】

### ◇在籍表彰

野尻信晴君(32年)、板坂敏雄君(31年)  
片岡長司君(6年)

### ◇結婚記念日祝い

田辺千秋君(10日、50年)  
宮田義弘君(15日、46年)  
松長一雄君(25日、60年)

### ◇誕生日祝い

田辺千秋君(10日)、紺谷司郎君(22日)

### ◇出席報告 出席者 18名 メイクアップ済 0名

| 名誉会員 | 会員数 | 本日の出席率 | 9/25 例会<br>修正出席率 |
|------|-----|--------|------------------|
| 1名   | 32名 | 75.0 % | 84.62 %          |

## ◇本日のプログラム (担当：米山記念奨学会)

### 卓話「中国の風景と日中友好交流について」

米山記念奨学生 倪 献策 様

皆さんこんにちは。まずは、自己紹介をします。私は今富山大学学術研究部医学系分子神経科学講座の博士課程の4年生です。2018年に瀋陽薬科大学を卒業して富山に来て富山大学の修士課程に入学しました。2020年10月より博士課程に進学しました。アルツハイマー病の病態解明と治療法開発について研究しています。今年の4月よりロータリー米山奨学生になりました。南砺RCに属しています。私のカウンセラーは古瀬さんです。

今日の卓話は、4つの部門に分かれます。

一つ目は「私の故郷」

二つ目は「中国の大人気スポット」

三つ目は「コロナ時期の日中友好交流」

最後は「アルツハイマー病の予防について」

私の故郷は遼寧省の瀋陽市です。

瀋陽テレビ塔は300メートルあり、瀋陽のランドマークとしてよく知られています。瀋陽の歌劇場は、文化のおよび美術的なセンターです。

瀋陽は中国の東北地域にあるので、冬は寒くて長いです。1年の中で大体5か月は冬です。最低温度がマイナス30度近くまで下がる日も多いです。雪も富山のように多いです。冬は長いので、野菜が少なく、昔から食べられる野菜は白菜とジャガイモしかありません。各家では塩漬けの白菜を用意しています。このような発酵した白菜は酸っぱいので、酸菜(スワンツァイ)と呼ばれます。日本の皆さんの懐かしい味はしょうゆやみそ汁だと思いますが、私にとっては酸菜が一番懐かしい故郷の味です。

昔、瀋陽は多くの少数民族が集まってすんでいる町です。1625年ごろ瀋陽に遷都しました。1634年太祖ホンタイジが即位し、瀋陽を盛京と改名しました。瀋陽の中心に故宮を建設しました。それで、瀋陽には北京以外に故宮博物院と清時代の古墳があります。

瀋陽故宮は、規模は小さいですが、100以上の建物がありません。3つの部分に分けられ、中心は皇帝が住んでいた場所、東側は皇帝が重要な儀式を行ったり、事務処理をする場所、西側は演技を聞いたり極楽を楽しむ場所です。

瀋陽以外にも中国には特徴のある土地や観光地があります。

万里の長城 (The Great Wall of China)

九寨溝 (Jiuzhaigou Valley)

武陵源 (Wulingyuan)

黄龍 (Huanglong)

黄山 (Huangshan)

桂林 (Guilin)

周庄 (Zhouzhuang)

峨眉山の大仏 (Leshan Giant Buddha)

成都 (Chengdu)

紫禁城(故宮) (The Forbidden City)

コロナ時期の日中友好交流についてですが、送られた物資に以下のことが書かれていたそうです。

「山川異域、風月同天 (シャン・チュアン・イー・ユー、フン・ユエー・トン・ティアンノ)

私たちが暮らしている場所、山や川などが違いますが、同じ風を受け、同じ月を見て生きています」

「山川異域、風月同天」は鑑真和尚の言葉で、このメッセージに心を動かされた鑑真が来日を決めたと伝えられています。中国語検定「HSK」の事務局が1月下旬から中国湖北省の大学へ送った支援物資に書かれていました。ほかの友好都市からも支援物資を送っており、中国のSNSで称賛を受けています。

日中友好交流について語るには、これらの出来事をご紹介することだと思いました。

最後は、アルツハイマー病の予防について少し紹介します。私の研究はアルツハイマー病に関係しています。アルツハイマー病は認知症です。2019年の日本国民生活基礎調査によると認知症は要介護になる原因の第1位になりました。忘れ物や場所の障害などがよく見られています。

アルツハイマー病の予防について、一つ目は、普段から栄養バランスの取れた食事を心がけるといいます。二つ目は、日常生活の中に意識的に適度な運動を取り入れることです。三つ目は夜更かしを避ける、質の良い睡眠を心がけることです。また知的活動やトレーニングに定期的に参加すると予防効果があります。

栄養バランスの良い食事をとることは、炭水化物だけに頼らないように気を付け、肉・魚・やさいを積極的に食べることです。豆・卵・野菜には豊富なたんぱく質やビタミンが含まれるので、動脈硬化とアルツハイマー病の原因物質の増加を抑制すると考えられています。魚にはDHAなど不飽和脂肪酸などたくさんあり、脳の活性化や神経細胞と脳血管の修復に役立ちます。緑茶や赤ワインは抗酸化作用があるので適量飲むことをお勧めします。

有酸素運動をすることで、脳由来の神経誘導因子が出て新しい神経や血管が生まれることが分かっており、認知症の予防につながることを期待されています。

良質な睡眠をとることが重要です。良質な睡眠はアルツハイマー病だけでなく様々な不調や疾患の原因になります。健康な人たちにおいても睡眠不足は記憶力や認知能力に影響します。

また、知的活動やトレーニングが進められています。ここで、三つの知的活動を紹介します。

一つ目はデュアルタスクです。これは、二つのことを同時に行う活動のことです。

二つ目はテレビゲーム。将棋やマージャンなどです。指を動かしながら考えたり目で物の動きを追いつつ考えるため、脳を刺激すると認知症の予防に有効です。

三番目は指体操です。指を動かすと脳が活性化するとされており、脳を動かす前頭前野や、位置情報を把握する前頭葉が活発になると言われています。