レイ大高島通信

レイカディア大学同窓会高島支部

第106号　令和7年6月7日

発行責任者　西澤　幸夫

◎今年度のレイカディア大学同窓会の活動が開始されました。

日頃から同窓会の活動にご協力を頂きありがとうございます。当同窓会の目的は会員相互の親睦と積極的な地域活動です。

高島支部では新入会員の減少と高齢化の為、会員減少が問題化しています。しかし、会員が減少しても積極的で楽しい活動を目標に取り組んでみたいと考えます。本年度もご協力をお願いします

＊4月16日総会参加の皆さんです。

◎支部の行事案内

⑴第47期生学生募集資料配布
期間：7月1日～7月31日
高島支部要項配布
6月1日（日）午後2時～
至：今津平和堂
6月8日（日）午後2時～
至：安曇川平和堂

☝皆様の参加をお願いします。

⑵グラウンドゴルフ大会
日時：6月24日午前9時～
場所：安曇スポーツセンター
※参加者は別途確認します
※10月は別途計画します。

⑶国スポ・バランティア
期間：9月28日～10月8日
参加者：5名

⑷びわ湖一斉清掃活動
日時：9月22日（日）
場所：萩の浜…昨年と同場所
※参加者は別途案内します

⑸ボランティア除草剪定作業
場所：こども若者応援スペー
ス（ミラクル）旧やすらぎ荘
日時：10月実施予定
※参加者は別途案内します

⑹新入会員歓迎会＆研修旅行
※詳細は別途案内します

⑺会員文化作品展
11月に実施予定
※発表者

⑻地域活動事例発表会
日時：11月実施予定
※新旭地区の湯浅清明様にお願いすることになりました

❖フレイルについて

先日、同窓会本部総会で「軽度認知障害（MCI）の予防についての講義を受講しました。生成AI（Copilot）では次のように解説しています。「軽度認知障害（Mild Cognitive Impairment）は記憶や思考力にわずかな低下がみられるものの、日常生活にはおい翁支障がない状態を指します。認知症ほどしんこくではないものの、将来的

に進行する可能性があるため注意が必要です。」

認知症になってしまえば回復は望めないし悪化が進みますが、MCI の時点で、「認知機能の低下予防の生活習慣」を実践することにより回復もしくは状態維持が望めると言われています。認知機能の低下予防の生活習慣の例は次の通りです。

一．適度な運動
二．バランスのとれた食事
三．脳の活性化
四．社会的交流
五．十分な睡眠

高齢者が注意する事ばかりですね。厚労省の「あたまとからだを元気にするＭＣＩハンドブック」に詳しい解説が記載されているので参考にしてください。

１０年ほど前に「フレイル」について学んだことがありましたが、ＭＣＩは認知機能のフレイルですね。更に「Copilot」で「フレイル」について確認しました。

「フレイル（Frailty）とは、加齢に伴い心身の活力が低下し、健康な状態と要介護状態の間にある「虚弱な状態」を指します。適切な介入や支援によって改善できる可能性があるため、早めの対策が重要です。フレイルの主な特徴：身体的　認知症　社会的」

要は、正常な高齢者は常に「フレイル」の危機に立っている。「フレイル」を回避するには良好な食事、運動、睡眠が必要であり、更に社会活動が重要であることを再認識しました。

２０２５・０５．２４記

投稿　西澤幸夫

◎「高島通信」原稿募集中！
皆様の投稿をお待ちしています。
投稿先西澤までメールアドレス
nisiyuki@sea.plala.or.jp