



ロータリー：
変化をもたらす

WEEKLY BULLETIN

四つのテスト

- I. 真実かどうか
- II. みんなに公平か
- III. 好意と友情を深めるか
- IV. みんなのためになるかどうか

- 会長 / 加藤 文昭
- 副会長 / 井尻 英雅
- 幹事 / 柳瀬 英雄
- 副幹事 / 上條 康則

例会日: 毎週月曜日 18:00~19:00

例会場: 静岡グランドホテル中島屋

事務所: 静岡市葵区追手町2-12 5F / TEL 054-254-5611

2017-2018年度RI会長 イアン・ライズリー 「ロータリー:変化をもたらす」

平成29年11月13日(月)

No.1282
第1354回 例会

ホームページ
アクセス数
2017.11.17
29888

ゲ
ス
ト

今回ゲストはありませんでした。

♪ 本日のロータリーソング「我等の生業」 ● ソングリーダー：川田 英史 会員

加藤 文昭 会長の時間



11・12日に焼津で2620地区の地区大会が開かれました。参加された理事の方と新会員の方ご苦労様でした。静岡県と山梨県の各クラブ79クラブ総勢1,300人の参加者があり松村ガバナーの元、盛大に地区大会が行われました。大懇親会では、マグロ中心とした料理と磯自慢がふんだんにでて会場を沸かせました。

次年度ガバナーは、大月ロータリークラブの星野喜忠さんで地区大会は山梨へと移ります。この間、7クラブ合同ゴルフ大会で見事、優勝した川嶋秀史会員が代表になって静岡新聞社に寄付をしている記事が載っていましたが、ゴルフが上手いと別の意味で大変ですね。

さて、本日の卓話は是永会員で、皆さんもご存知の通り静岡でも大変腕の良い歯科医師であり口腔外科の先生でもあります。そして、ただいま静岡歯科医師会の会長をされています。是永会員とは、青年会議所の知り合いで、息子が高校生の時、喧嘩をして相手の子の前歯を折ってしまいました。相手の父親から治療は是永歯科でお願いしますと指名されホットした覚えがあります。もちろん見事に治療をしていただきました。私も自転車で転び前歯を3本、根から折れてしまいの難しい治療をしていただきました。

いつも助かっています。本日の卓話よろしく願いいたします。

来週は、台湾の中和ロータリークラブの35周年式典の招致に来られます。まだ、行かれたことのない方は是非一緒に行きませんか。とても盛大に歓迎してくれます。後ほど詳しく国際奉仕委員会の森川委員長から説明があります。

本日もよろしく願いいたします。



幹事報告 柳瀬 英雄 幹事

- ・11/20 台湾中和RCのメンバーが訪問されます
出席をお願い致します。

スマイル報告 依田 邦彦 会員

■ 会員からのスマイル 総額 / 8,000円

- 加藤会員 ... 昨日、焼津で地区大会が開催されました。マグロと磯自慢をたらふく頂きました。参加して頂いたメンバーの方々、ご苦労様でした。
改めまして、溝口先生叙勲おめでとうございます。
来週の例会で一言お話を宜しくお願い致します。
- 曾根田会員 ... 是永会員、卓話楽しみにしています。
- 大杉会員 ... 誕生日プレゼントありがとうございました。

～ オーラルフレイル ～



どちらかと言いますと、婦人会など女性向けの講演が得意なのですが、この間、商工会議所で話した内容をまとめて、ダイジェストでお話させていただきたいと思います。

当クラブの平均年齢は60歳を過ぎていると思いますので、前期高齢者向けの話を行います。

オーラルフレイルとは虚弱という意味で、加齢による筋力の衰え、反射の衰えによって色んなものに障害がでるということです。

弥生時代と、現代とでは、咀嚼の回数が違います。1食につき弥生時代では4,000回噛んでいたものが、現代では680～700回ということで、食べ物が柔らかくなってきました。現代では子供たちもハンバーグが好きだったり、固い肉が嫌いだったりということで、軟食となり、噛む力が衰えてきています。

急激に歯がなくなってくるのが、60歳～70歳にかけてで平均で10本なくなります。これは歯周病によるも、噛む力が衰えてきたということが原因で、柔らかいものばかり食べてきて、顎の骨、筋肉も弱くなります。これは、文明病です。ここでいかに歯を減らさないようにするかが大事です。

定期的なメンテナンス、口腔ケアすることにより、本数を減らさないようにできます。下がった歯槽骨は戻りませんので、いかに予防するかが大切ですので、半年に1回はメンテナンスに来てくださいと伝えています。

1971年から「8020」という運動が始まりました。その当時、80歳で20本以上の歯が残っている方は、10%ほどだったのですが、今は40数パーセントとなっており、キャンペーンの効果が出ています。

食べられるものによって6グループに分けられています。(グループ1=スープ、……グループ6=たくあん、ピーナッツなど)赤ちゃんは1から6に上がっていきませんが、歳をとると下がっていき、赤ちゃん返し、段々寂しい食生活になっていきます。自分だけ別メニューということは寂しいことです。

メンテナンスですが、歯ブラシだけでは汚れが40%残ります。一番効果があるのが糸ようじです。使い方にコツがありますので、かかりつけの先生や、歯科衛生士に習うことをお勧めします。

健康寿命をいかに伸ばすかということが重要になってきます。75歳以上の方を抽出してとったデータですが自分の歯で何でも噛んで食べられる方の「寝たきり」の率は10%、入れ歯で噛めない方の寝たきり率は3倍となっています。認知症においても、1.9倍というデータもあります。

噛めなくなれば、外食にいかなくなり、旅行にも行きたくなくなりますし、例会にも行きたくなくなります。食というものは、それだけ大事ということです。外に出なくなるということは、認知症も進んでしまいますし、足腰も弱り、社交的な動きもなくなっていきます。最後の最後まで自分の口で噛むということは非常に大事なことです。



委員会報告

・親睦活動委員会(依田会員)

12/18 クリスマス例会

中島屋にて、人気マジシャンによるパフォーマンス有り

子供料理 2,000円

次週例会時に出席をとります。

確定出席報告(前々回出席報告)

望月 徹 委員長

今回はありませんでした。