

2019-2020年度国際ローターテーマ／ローターは世界をつなぐ

vol.
1221
2019・2020
MEETING

山形中央
ロータークラブ
WEEKLY REPORT
YAMAGATA CENTRAL

CLUB NEWS

〒990-0031 山形市十日町1-1-26 歌懸稲荷神社社務所ビル2F TEL(023)632-7777 FAX(023)624-5200

例会 毎週火曜日12:30～13:30(但し第5週は18:30～) 会場 ホテルメトロポリタン山形

- | | | |
|----------------|---------------|---------------------------|
| ■ 会 長 伊藤 和子 | ■ 職業奉仕 武田 晃士 | ■ 副 幹 事 玉ノ井 憲史 |
| ■ 会長エレクト 小林 敏郎 | ■ 社会奉仕 板垣 喜代志 | ■ 会 計 漆山 芳弘 |
| ■ 副 会 長 長橋 正人 | ■ 青少年奉仕 鹿野 淳一 | ■ S A A 玉ノ井 憲史 |
| ■ 直前会長 中川 清美 | ■ 国際奉仕 丹野 秀樹 | 国際ローター会長 マーク・エドワーズ (米 国) |
| ■ クラブ管理運営 斎藤 真 | ■ 幹 事 相川 博昭 | 第2800地区ガバナー 大久保 章宏 (山形 南) |
| | | 第5ブロックガバナー補佐 遠藤 隆一 (山形中央) |



◆日時／2020.3.3 12:30 ◆例会場／ホテルメトロポリタン山形 ◆ソング／国歌斉唱・奉仕の理想

会長挨拶



皆様こんにちは。早速ですが、本日のお客様をご紹介申し上げます。クラブの年度テーマ「健康とスポーツ」にふさわしい卓話を頂けるようでございます。「加藤歯科医院・院長・加藤市左衛門」様です。後程、お話しをどうぞよろしくお願いいたします。

それから、本日よりご入会の「青柳紀子弁護士」さんでいらっしゃいます。これから、お仲間として楽しんでローター活動をして頂ければと思います。

さてさて、新型コロナウイルスの影響は健康だけでなく経済活動にも大きく響いてきていますね。東日本大震災の時よりも、先が見えない「楽観視」できない状況です。先週日曜日山新にも各ホテルや結婚式場の状況が載っていましたが、弊社の仕事においても同様に、98%減という異常な状態です。幹部には3月～5月中旬までの乗り切り方や夏まで伸びる場合なども考え、秋口からの業務を目指して計

画を指示しましたが、それ以上の非常事態になれば会社の体力も追いつかないのではと懸念しています。それでも「こんな時は、折角の休みだから旅行にでも行こうか～」と言って明るくしています。また大掃除もしています。他業種に渡り大変な状況下ではありますが「笑う門には福来る」です。お互い協力しあいながら乗り切りたいものです。

さてそんな中、報道紙面に金子昌弘さんの会社が「酒田南高校にWiFiを寄贈された」とありました。素晴らしいことですね。とても良い写真でした。

さて、今日は「お雛様」で「女子にとっては大切な日」ということでしょうか。実は、私は人形が大好きで当然のように「お雛様」も飾りました。40年前、娘が生まれたときに買ったものですが、まだまだきれいで、毎年娘や孫たちとひな壇の前で写真を撮りますが、今年もひいばあちゃん、揃って写真を撮ることができたことに感謝している今日この頃です。

それでは、本日もよろしくお願いいたします。

新会員紹介

青柳紀子会員

五十嵐法律事務所
弁護士



本日出席・修正出席

	会員総数	出席義務出席数	出席会員数	出席率
本日出席	39名	—	20名	—
修正出席	39名	36名	36名	100%
他クラブでメイクアップされた会員	(山形東) 佐藤 太 (イブニング) 伊藤寿史 長谷川淳			



ゲスト卓話

歯科編

加藤歯科医院 加藤市左工門氏

山形中央ロータリー 卓話 歯科編

令和2年3月3日
加藤歯科医院 加藤市左工門
山形市花畑1-21-3

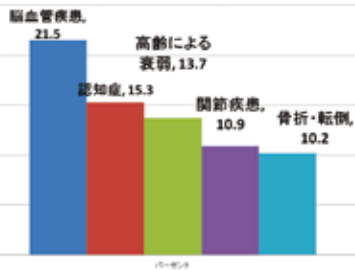
健康寿命 を保つ事が大切です

健康寿命とは健康に暮らせる期間がどれだけあるか

自分自身のことを「健康だ」と認識できる期間
身の回りのことを自分でできる期間

平均寿命 **83歳**
健康寿命 **75歳**
男で **7歳**
女で **12歳**
この差を短くする

介護が必要となる原因



平均寿命・健康寿命を延ばすには

- ★ 悪性腫瘍 : 早期発見
- ★ 脳血管疾患を予防する: 生活習慣
- ★ 転倒・骨折を予防する : 筋肉
- ★ 誤嚥による肺炎を防ぐ: 口腔ケア

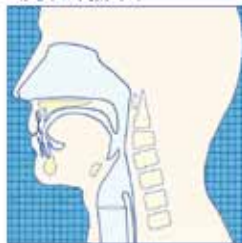
若い時と体重が同じでも
筋肉が少なくなって
脂肪が増えている
つまり**転び易くなっている**

年をとったと感じるところ

1. 目 **68%**
2. 頭髮 (抜け毛や白髪) **65.1%**
3. 肌 (しわやシミ) **55.2%**
4. 足・腰 **42.9%**
5. 歯 **36.5%**

物忘れ 筋力

食物の流れ(嚥下)



飲み込みに必要な 筋肉を鍛えるトレーニング



- 口唇閉鎖
- 舌による送り込み
- 鼻咽腔閉鎖
- 気管の閉鎖

口腔機能低下症の基準

1. 口腔衛生状態不良
2. 口腔乾燥
3. 咬合力低下
4. 舌口唇運動機能低下
5. 低舌圧
6. 咀嚼機能低下症
7. 嚥下機能低下

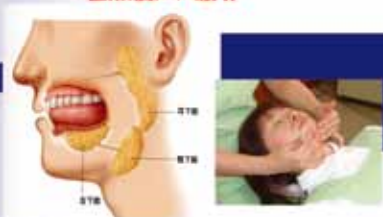
① 口腔衛生状態不良の評価法 舌苔付着度 (TCI)



② 口腔乾燥の評価法 ②-1 口腔水分計による計測



唾液腺の場所



④ 咀嚼機能低下の評価法

⑤ 咬合力低下の評価法

⑥ 低舌圧の評価法

⑦ 嚥下機能低下の評価法

今日覚えていただく練習方法

1. ストレッチとしてぶるぶる口唇
2. 腹式呼吸 壁を押して息を吐く
3. ぱ、た、か、の発音で舌の練習
4. 風船膨らまして表情筋の活性

- 舌の長さまたは10秒間で「パ」「タ」「カ」をそれぞれ繰り返して発音させ、1秒間お口の閉鎖状態を計測
- 「パ」は口唇、舌は舌根、舌は舌高の正確性を評価
- 喉頭の閉鎖でも観察する
- 2019年1月時点でびびり症候群患者の半数では、いずれかの舌唇がもともと長/短で設定ありとする。



なまむぎ なまごめ なまたまご
生麦生米生卵

**となりの客は
よく柿食う客だ**

蛙びょこびょこ
 三びょこびょこ
 あわせてびょこびょこ
 六びょこびょこ

舌の訓練法



風船ふくらまし

お口の特徴

- 食べると物がはさまる
- 固い物が噛みにくい
- 入れ歯が入っている
- 抜けた所がある
- 口が濡く
- 物が飲み込みにくい



お口を整えましょう

- 食べると物がはさまる **歯ブラシ、歯間ブラシを使う**
- 固い物が噛みにくい
- 入れ歯が入っている
- 抜けた所がある **入れ歯をいれる**
- 口が濡く **マッサージをする**
- 物が飲み込みにくい **筋肉のトレーニング**

健康寿命を延ばす10の生活習慣

1. 食事は1日3回、朝食は抜かない
2. 魚を積極的に食べる
3. 「ベジファル7」（野菜5品と果物2品）
4. 抗酸化物質を取り入れる
5. お酒を飲むなら赤ワイン
6. 寝7分目でカロリー制限
7. 定期的、継続的に体を動かす
8. 信頼をアウトプットする
9. ストレスは毎日解消する
10. 今日の自分を記録する

東京聖大 山澤幸二教授より引用



ニコニコ情報

青柳紀子／入会さえていただきまして、ありがとうございます。

伊藤和子会長・相川博昭幹事／加藤先生と皆様、本日はお話を頂きましてありがとうございました。青柳さん入会ありがとうございます。

佐藤吉信／先日はお祝いありがとうございました。感謝を込めてニコニコします。

3月 会員誕生・創立企業日

誕生日
 後藤完司 板垣喜代志 川合勝芳 伊藤和子
 江目祐一 石山徳昭 朝倉克尚

企業創立記念日
 鹿野淳一 (株)山形企業 石山徳昭 (有)石山設計事務所
 長橋正人 (株)長橋製粉

