

- ◆**会長**／山田 文雄    ◆**幹事**／小平 直史
- ◆**司会**＝北川 和彦SAA、合田 敦子副SAA
- ◆**ゲストビジター**＝本日はいらっしゃいません
- ◆**出席報告**

本日	57.69%	22名欠席
前回訂正	75.00%	13名欠席

- ◆**ラッキーナンバー**＝No.13 平林正光君
- ◆**ニコニコボックス**＝●**山田文雄君**＝記念日のお花をありがとうございました。ポールハリスフェロー1回目のバッジを戴けるそうです。明後日から10日間、日赤でメンテナンスをやって頂きます。次回例会は欠席となりますが宜しくお願いします。●**山田文雄君・小平直史君**＝本日の卓話を楽しみにしています。平林明会員、宜しくお願いします。●**北川和彦君・合田敦子君・小林由孝君**＝明会員、卓話楽しみにしています！宜しくお願い致します。●**五味武嗣君**＝平林会員、卓話よろしくお祈りします。●**玉本広人君**＝明先生、卓話楽しみにしています！●**宮坂直孝君・岩波寿亮君・宮坂康弘君**＝結婚記念日にお花を頂いて。●**平林明君**＝本日、卓話をさせていただきます。よろしくお祈りします。●**平林正光君**＝ラッキーナンバーに当たって。

◆**会長告知・山田文雄君**＝戦時中の日本ロータリーの解散に付きましては3137回例会告知にてお話をしましたが、日本ロータリー創設者米山梅吉さんの「解散の辞」原文を見つけました。なんとも切ない一文です。この中にはロータリーとして大事な要素を含んでいると思いますので、皆さんにお伝えしたいと思います。ソースは2022年度RLI資料です。

重い足を引きずって私は今ここに立つ。こんなにつらい気持ちで皆様に語るねばならぬのは20年来初めてである。近藤（繁次博士）さんの美しい熱のこもったお言葉に対しては、何とお答えしてよいであろうか、北島さんをお願いしたならば何かもっともよい答辞を述べて頂けると思う。私はただかかる始末になった事をお詫びしたい。然し、我々とても時の流れに対して徒に手を拱いておったのではない。日満ロータリー建設の如きもその現れである。然し、時代の流れは余りにも急激であった。進路は3つしかない。(1)最後までロータリークラブを守り通すか。(2)潔く全く解体してしまうか。(3)国家単位の新しい会を組織し、ロータリーの精神を継承するか。インターナショナルの精神は新組織の会に於いても絶対にこれを残すべきであると信ずる。サービスの精神、己の職分を通じての奉仕、世界的和衷友誼、これ等を失うならば新組織の会は存立の意味をなさない。先程、穂積氏より御注意のあった点も考えてみたが、此の際シカゴ本部の指図を受けぬにせよ、本部の一翼として存在すると云う事が困難なのである。また地方のクラブが、バタバタと解散する以前であれば、施すすべもあつたであろうが、東京ロータリークラブのみが孤立してしまった今ではもう遅い。国家単位の会をつくり、将来世界的にこれをリードすると云うことが最も賢明な道と信ずる。創立以来20年を顧みるとき、誠に感慨無量である。この間、ロータリークラブが如何に国家に貢

献して来たか、その歴史は凛として輝いている。私の眼底には絵巻物の如くそれ等が髣髴としてくる。私はただ、皆様方にお礼を申し上げ、自分の不行届きの点をお詫びしたい。水曜クラブというこの会合を続けられることはこの美しい集会の空気を中絶消費せしめぬため是非必要と思う。過去のロータリークラブもこれらの会も、皆様方の会なのであるから皆様方で最もよい道を選ぶべく努力して頂きたい。(米山梅吉)日本のロータリークラブは大正9年(1920年)10月20日、東京クラブとして創立され会員24名で発足しています。その後、11月に大阪クラブ、1924年に神戸クラブ及び名古屋クラブが誕生しています。ところが日支事変がこじれ、雲行きが怪しくなるにつれてロータリークラブの国際性が軍部に注目され圧迫が激しくなり、ついには非国民呼ばわりされるに及んで解散を余儀なくされました。昭和15年(1940年)9月11日の例会が最後となりました。(その後、昭和24年3月RIに復帰)以上、会長告知とします。

- ◆**幹事報告・小平直史君**＝①本日の例会は平林明会員による会員卓話です。よろしくお祈りします。②RI日本事務局より山田文雄会員に、ポールハリスフェロー1回目認定のバッジが届いています。後ほど、小口会長エレクトより授与をしていただきます。③来週12/22の例会は、忘年家族夜間例会となります。皆様のご参加を宜しくお願いします。④アクサ生命の岡会員が転勤となり、今月一杯で退会となります。お仕事の都合で退会のご挨拶ができないとのことで、メッセージをお預かりしていますので、代読させていただきます。

【**岡さんからのメッセージ**】

「業務の都合により皆様へのご挨拶ができず申し訳ございません。2022年1月に諏訪へ赴任して半年後に入会させていただきました。コロナ禍でもありなかなか皆さまとの交流も初めできませんでしたが、今年に入り皆様との交流も広がってきた折異動となりました。次は会社の労働組合に出向し専従として東京本社で勤務することになります。妻の実家が諏訪でございますので、またどこかでお会いできる機会がありましたら幸いです。大変お世話になりました。」尚、後任は前任者でもあります佐藤さんとのことです。

- ◆**セレモニー**●**会長エレクト小口泰幸君**＝山田会員に1回目のポールハリスフェローのバッジが届いております。山田会員おめでとうございます。
- 山田文雄君**＝ロータリー財団ポールハリスフェロー(1回目)



- ◆**クラブフォーラム「会員卓話」**●**平林明君**＝今日から始めるオーラルフレイル対策というテーマで話しをします。私達歯科医師は今まで8020を目指して患者さんを診療して、予防指導等を行ってきました。その成果もあり80歳になっても自分の歯を20本以上残そうという目標に対して、2016年には50%を超えました。ただし50%を超えても80歳になった時に歯が20本残っているだけでは意味がない。健康寿命がありますので、健康で長く生きていくことが大切な事で、健康でなくて歯が残っているだけでは意味がない。そこで最近注目されてきたのが、オーラルフレイル対策を合わせた運動です。フレイルとは、例えば奥さんから「ねえ、ラジオ体操に行きましょうよ」と言われた

時に「面倒だから外に出たくないよ」ということがあるかと思ひます。それがフレイルです。加齢により体や心の動きが弱まることで現れる様々な状態です。オーラルフレイル（歯と口の機能のささいな衰え）からフレイルに進み、人によっては要介護状態にまで進行することもあります。健康であってもオーラルフレイルにかかると、それがさらに進むとフレイルに繋がってきて、これがさらに進むと要介護状態になります。ここが今日のポイントです。加齢によりフレイルになるというものではありません。皆さんの周りでも90歳になっても元気な人もいらっしゃいますし、60歳でもフレイルになっている人もいます。重要な点として、オーラルフレイルとフレイルの関係は、生活機能が低下してフレイルになるということです。これは加齢と生活習慣病が大きく関与しているということです。虫歯や歯周病も生活習慣病のひとつで、これが進行して自分の歯を失うことにより歯と口の機能が低下して、オーラルフレイルが進みフレイルに繋がっていきます。オーラルフレイルがある人がフレイルを新たに発症する危険度は約2.41倍という研究もあります。フレイル予防の話です。歯と口の健康を保つ。虫歯や歯周病を防ぐ。何でもよく噛んで食べる。おしゃべりも口の健康のために大切です。そして定期的な歯科検診を受ける。体を動かす。意識して筋肉を使う。毎日歩くとか、体操や無理のない筋力トレーニングを行う。それから、ここも重要ですが栄養バランスをとる。硬いものが食べられないので柔らかいものを食べていることが続くと、栄養バランスが崩れてきます。それから、みんなで楽しく食事をする。社会参加をする。自分にあった活動を見つけて外に出る。これらがフレイル予防に繋がっていくのです。オーラルフレイルとフレイルは影響し合うということです。もう1度繰り返しますが、歯と口の健康への関心がだんだん低くなると、虫歯や歯周病が増えてくる。そういった小さな口の中のトラブルがだんだん大きくなっていくと、歯が欠けて奥歯がなくなり、口の機能も低下してくるわけです。それで食べることができなくなりますので、栄養の質も悪くなり、痩せてくるということが起きます。噛めない食品も増えますし、食品の種類も減ってくる。それがオーラルフレイルからフレイルに変わってくると、これが社会性のフレイル。社会とのつながりを避ける。外出が減る、家にこもる。人間関係が面倒になる。1人での食事が多くなる。経済的にも困窮してくる。それから、体のフレイルとしては、筋肉の量が減り力も弱くなる。歩くのが遅くなる。バランスを崩してよろける。体力が落ちて疲れやすい。これがフレイルの始まりです。それから、心のフレイル。物忘れが増える。覚えづらくなる。すぐ忘れる。フレイルは、年寄りの話ではなく若い時から始まっています。20歳の時から17パーセントの方々が左右の両方の奥歯でしっかり噛みしめられないという結果が出ています。奥歯がしっかりとないと、食べることも非常に困難になってくる。ということで、自分の歯を失うことからオーラルフレイルの悪循環が始まっていくわけです。自分の歯を失う、噛む機能が低下すると噛めないから、柔らかいものしか食べない。食べられる食品が限られてくる。歯と口の機能の低下。オーラルフレイルと、それがさらに体と心の機能



も低下していくという繋がりになります。オーラルフレイル対策の4つの柱としては、歯磨きの習慣、歯の健康を保つ食習慣、お口の体操、それから定期的な歯科検診です。中高生までは学校の歯科検診がありますので、口の中を年2回チェックしてもらいますが、それが過ぎますと誰もお口の中のチェックをしてくれません。そうすると虫歯とか歯周病が進んでしまいます。そうなるのも痛くないので、なかなか歯医者さんに行きません。何もなくても半年に一回はチェックして頂いた方が良いと思います。家庭でできる歯と口のケアです。食べた歯を磨く、出来なければブクブクうがいをする。子供の場合は仕上げ磨きをする。セルフチェックは必ず鏡でお口の中を見てください。食習慣としてよく噛む、間食の回数を減らす、甘い物は食べない。それから、就寝前は食事を避けるということが大切です。お口の体操は、たくさん運動がありますが、唾液腺マッサージを説明します。唾液腺には耳下腺、顎下線、舌下線という3つの唾液が出る口がありますので、そこをマッサージします。唾液は大切なもので、口の中の汚れをある程度流します。歯肉にも潤いを与えて変な細菌も流してくれます。歯周病も唾液が少ないと進みも早いです。噛むことによっても唾液がさらに出てきます。唾液が口の中に多く出てくる方が、口にとっては良いということです。仕上げは定期的な歯科検診です。オーラルフレイルの原因となる歯と口のトラブルは、自分では気づかなかつたり、歯石のように自分では除去できなかつたりします。歯と口のトラブルを早期に発見して、治療、対策をするために、かかりつけの歯医者さんへ定期的に歯科検診（プロフェッショナルケア）を受けに行きましょう。定期検診では、虫歯とか歯石のチェック、歯周病の進み方とか噛み合わせ等を全部チェックしています。噛み合わせは大切です。噛み合わせが悪いと歯周病になります。だから咬合調整というのは非常に大切です。歯石とか歯垢の除去をします。フッ素塗布で虫歯予防をします。市販の歯磨き粉でもフッ素入がありますので、使われた方が良いでしょう。悩みがあればプロによく相談して頂くということです。私たちが求めるゴールです。歯と口の健康は良いことがいっぱいあります。食べ物をしっかり噛むと、唾液がよく出て味がよくわかるうえ、飲み込みやすくなり食事を楽にします。噛む力があると食べられる食品の種類が増え、量も十分にとれるようになり、栄養バランスが整います。歯と口が健康だと、発音や言葉の調子が滑らかになるので、会話をするのが楽しくなります。歯がないと空気が漏れて、喋るのも嫌になり、口を抑えながら喋るとなんとなく伏し目がちになって、だんだん人と喋れなくなります。そして噛むことによって脳の活性化が非常に進みます。最後は、歯と口の健康は表情を豊かにしてくれますし、素敵な笑顔を作ります。ちょうど時間となりました。皆さんの健康長寿を願って卓話を終わらせて頂きます。ありがとうございました。

#### ◆今後の例会日程

12/22(金)	家族例会 忘年夜間例会
12/29(金)	法定休日
1/3(金)	準法定休日
1/12(金)	新春夜間例会 年男年女祝い 前半期入会会員祝い
1/19(金)	クラブフォーラム 年頭所感 諏訪市市長