

ロータリー月間

3月:水と衛生

4月:母子の健康 月間

2月26日の例会より

『今川隆幹事卓話：オーラルフレイルと口腔健康管理について』

<今川 隆 幹事 >



昨今、「フレイル」、「オーラルフレイル」という言葉が目につくようになってきました。これは現代日本の高齢者を取り巻く環境が以前と変わってきたためであります。現代の高齢者は見た目だけが若返ったということに留まらず、各方面での調査研究により、高齢者は10～20年前に比べて5～10歳は若返っていると想定されています。

我が高萩市でも超高齢化社会が進んでおり、平成29年には、65歳以上の高齢者の割合は33.2%と、国の推計を遥かに上回る現状であります。世界的にみても平均寿命は女性1位、男性2位であります。しかし、健康寿命は平均寿命の9～12年マイナスであり、つまり不健康期間は9～12年あるということでもあります。

高齢者の多くがフレイルを経て要介護状態になるが、日本では65歳の11%、約300万人がフレイルといわれています。要介護は健常に戻れない状態をいいます。要介護にならないように予防が必要な人をフレイルと呼び、つまり、早期発

見と対処が必要です。

オーラルフレイルにより歯が抜けたり、入れ歯が合わず痛い等で噛めない状態になると、柔らかいものばかり食べる、噛む機能が低下、食欲低下、低栄養、全身の機能が低下とフレイルのサイクルに落ち込むこととなります。つまり、フレイルの始まりはオーラルフレイルからおこります。

我々歯科医師は、患者さんと長く付き合っていく職業です。元気な時からご自身でアポを取って、何かしらの交通機関で来院され治療を受けて帰っていきます。よく観察すると年々以前よりも歩く速度や応対の反応が遅くなってきた、口を長く開けているのがキツくなってきた等、我々はオーラルフレイルに移行していることに気付くはずですが、我々がオーラルフレイルを防げばフレイル予防になるのです。

オーラルフレイルが悪化すると口腔機能低下症という病名がつきます。歯科の分野でも診断基準というものがあ、口腔機能低下症は、①口腔衛生不良状態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⑦嚥下機能低下の7項目を診査、評価して診断します。

食べるということは歯があれば良いというわけではなく、それぞれの筋肉や神経が上手に機能しないとイケないのです。

私達ももっとフレイルにアプローチして健康寿命を延ばし、人々のQOLの向上、医療費の削減を目指していきたいと考えております。それには多職種連携し、「ONE TEAM」で取り組んでいきたいと思っております。

月 日	プログラム	担 当	2月 26日 出席報告		
			会員数	出席者	欠席者
3月 4日	米山奨学生卓話	米山奨学生委員会			
3月 11日	記念事業について	50周年実行委員会	34	16	15
3月 18日	外部卓話	社会奉仕委員会	出席率：51.61%		
3月 25日	定款・細則の改正について	ロータリー情報・研修委員会	前々週訂正：80.65%		

事務所：〒318-0033 高萩市本町2-65
常陽銀行高萩支店内 TEL/FAX：0293-24-0505

■URL <https://www.takahagirc.jp>

■E-Mail : takahagi-rotaryclub@h7.dion.ne.jp

会 長：小森 勇一
幹 事：今川 隆

例 会：毎週水曜日 12:30～13:30

公共イメージ委員：石平光 石君平 鈴木直登
大河原浩 田所和雄 棚谷 稔 大高司郎

四つのテスト

言行はこれに
照らしてから

1. 真実かどうか 2. みんなに公平か 3. 好意と友情を深めるか 4. みんなのためになる

<小森勇一会長挨拶>



作日の感染症についての政府発表を読み、いろいろ考えますが、当面は予定通り進めたいと存じます。

第2点ですが、2月28日祝賀会を実施いたしますので、よろしく願いいたします。

第3点ですが、国井美香さんから、10月の式典にはお出でいただけるというお手紙をいただきました。

第4点の報告ですが、出前授業が成功裏に終了いたしましたして、秋山中学校の学校だよりも紹介されています。

本日は今川幹事さんの卓話ですが、本年度の大活躍を感謝いたしております。本日はよろしく願いいたします。

<幹事報告>

①秋山中の「学校だより」に出前授業について書かれています。

②先日の高萩中学校の出前授業は非常に盛り上がり、成功裏に終わることが出来ました。

③コロナウイルスの影響により、各方面の行事が中止又は延期になっています。2/29(土)の茨城県北 RAC 5周年式典も延期になりました。

④28日の祝賀会の会費、事務局で事前徴収しています。当日でも可ですが、ご協力願います。

⑤22日(土)に RC40s の飲み会をしました。

【メイクアップ】

2/21 高萩中出前授業

小森勇一、田所和雄、今川隆、滝徳宗

2/23 第5分区 IM (講師) 大高司郎

2/24 担当カウンセラー・ガバナー補佐・
統括委員長合同会議 大高司郎

【ニコニコ BOX】

花園文熙さん：茨城県沖 80 kmで筑波大開発アストロオーシャンによる小型ロケット国内初の海上打ち上げ成功。

大河原浩さん：今川さん卓話よろしく願いします。がんばって下さい。

鈴木啓志さん：先週イタリアへ一週間行ってきま

した。ワイン美味しかったです。

小森勇一さん：孫の巣立ちは、おめでたいが、老齡を感じることにしきりです。

石君平さん：今川さん卓話楽しみにしています。

大高司郎さん：中村澄夫ガバナー事務所は地区大会準備に追われ、池田正純ガバナーエレクト事務所は三大セミナー準備に向け慌ただしくなってきました。本日の今川会員卓話、楽しみです。

沼田操さん：新型コロナウイルス不安で困りますね。注意しましょう。

田所和雄さん：今川隆会員の卓話、楽しみです。

石平光さん：本日の卓話ご苦労様です。楽しみにしております。

和田昌也さん：新型コロナウイルス心配です。

江尻寛さん、石川武信さん、今川隆さん、大平敏明さん

本日計 14,000円

累計 603,000円

【ロータリー財団】

本日計 7,000円

累計 539,100円

【ポリオプラス】

本日計 3,000円

累計 44,140円

【米山記念奨学会】

本日計 0円

累計 369,560円

<横倉稔明様 旭日双光章受章祝賀会>



2月28日(金)白木屋旅館にて、横倉稔明様(パスト会長)の旭日双光章叙勲受章祝賀会が、多くの会員の参加のもとで開催されました。

ロータリークラブからの記念品として、鈴木赫鳳先生(鈴木啓志パスト会長)揮毫の「五省」の額が、小森勇一会長から贈呈されました。