

三木ロータリー週報

会長・稲見 秀穂 幹事・横尾加名子 S.A.A. 石井 盛久 クラブ会報委員会発行

例会日・毎週金曜日12:30～13:30 例会場・三木商工会館4階大会議室 TEL (0794) 82-3190

事務局・兵庫県三木市本町2丁目1番18号 三木商工会館内 TEL (0794) 82-8880
FAX (0794) 82-0909
URL: www.miki-rc.jp E-mail: info@miki-rc.jp

よいことのために手を取りあおう

三木ロータリークラブ2025-2026年度テーマ さりげなく

2025年 8月 1日 NO. 5 (NO.3270)

今回のプログラム 8月 1日 クラブフォーラム 会員増強委員会 河原秀行委員長

次のプログラム 8月 8日 家族同伴納涼例会 親睦委員会 於：ネスタリゾート神戸 18時～

本日のソング



♪君が代・奉仕の理想・ハッピーバースデー♪

※8月15日(金)は休会です！

次回8月22日のお弁当は松葉さんです S.A.A.

お誕生日祝 田中聖之君(5日)・畑中伸介君(15日)・岡田紹宏君(19日)

ホームページ会員専用
ID: mikirc
PW: miki1230

出席記録	会員数	出席者	当日出席率	マークアップ他	出席率
本日	50名中				
7月25日	50名中	36名	36/43 83.72%	0名	36/43 83.72%
7月18日	50名中	35名	35/43 81.39%	1名	36/43 83.72%

◇7月18日のメークアップ出席者 友定道介君(理事会)

◇7月25日のメークアップ出席者

前回例会2025年7月25日の記録

【会長の時間】

皆さん、今日は暑い中お集まりいただきありがとうございます。どうぞご自愛ください。この猛暑続きで、地球温暖化について正直疑問を持っていましたが、世界中が大変な状況になっているようです。

さて、参議院選挙が終わり、まるで国政選択の場になってしまったように感じます。政治的な話は控えめにしますが、メディアとSNSの違いが世論形成にこれほど影響するとは驚きです。兵庫県知事選、東京都知事選あたりから流れが大きく変わりました。特に印象的なのは、これまで選挙に行かなかった若い方々が街頭演説に足を止めて聞く姿が増えたことです。従来のメディアもこの変化を強く感じているようです。保守もリベラルもSNS戦略を活用しており、今後数年は目が離せません。

外国人問題も大きな争点です。ヨーロッパのようになることへの懸念もありますが、現実として中小零細企業も外国人労働力なしには成り立ちません。新しい日本の形、国づくりが求められています。最後に高校野球が盛り上がっています。兵庫県代表にひよっとしたら・・・

【幹事報告】

- ・会費納入の口座番号が分からなくなった方のために、これから用紙を配ります。
- ・来週の例会終了後に理事会を開催します。

【委員会報告】

出席 本日の例会は会員50名中36名出席で出席率は83.72%です。

親睦 納涼例会に45名の参加予定です。会場のネスタリゾートは駐車場がナンバー識別型の無人ゲートに変更されました。駐車料金は無料ですが、アプリでの手続きが必要です。詳細は後ほどLINEで共有します。アプリが使えない方向けに、ナンバープレートと車種の申告で無料にできるよう交渉中です。

ニコニコ箱 (*^-^*)

稲見 秀穂 君 今年の夏の高校野球予選ひよっとしたらひよっとするかもです。

森永 英樹 君 本日は卓話です。井階先生よろしくお願い致します。

横尾加名子 君 井階先生 ようこそ

繁田 正文 君 忘れていました。社会奉仕委員長です。一年間よろしくお願いします。

友定 道介 君 先々週の罰金を払います。時間オーバー申し訳ございませんでした。



合計 ¥75,000 円



会員卓話 森永 英樹 会員 ゲスト講師：井階 一樹 様 (いかい歯科クリニック院長)
「意外と知らない!?お口の機能～オーラルフレイルを予防するために～」



森永英樹会員「本日の講師は、大学の後輩でもあり青山で開業されている井階先生です。先生は三木市の若手男性歯科医師のナンバーワンホープとして大変期待しています。」

今日は「オーラルフレイル」についてお話しします。皆さんの毎日の楽しみは何でしょうか。実は60歳以上の方の楽しみランキングでは食事は4位です。ところが要介護高齢者の施設では、どこでも1位は食事。いくつになっても食事は楽しみです。この楽しみを続けるために今日お伝えしたいのが、オーラルフレイルの予防です。



オーラルフレイルをご存知ですか？まずフレイルから説明しますと、加齢による心身の衰えで、健康と要介護の間の状態を指します。筋力アップや社会参加で健康に戻る可能性がある段階です。その口腔版がオーラルフレイルです。口の周りの軽微な衰えが積み重なると、フレイル、サルコペニア、低栄養へとつながります。具体的には5つの兆候があります。硬い食べ物が噛めない、むせる・食べこぼす、口が乾く、歯が20本未満、滑舌が悪い。このうち2つ以上当てはまるとオーラルフレイルの疑いがあります。

では予防のために、口の機能を詳しく見ていきましょう。今日は「嚥(飲み込み)」と「喋る」に注目します。まず飲み込みですが、EAT-10という簡単なチェックツールがあります。10個の質問で嚥下状態を確認でき、3点以上なら専門家への相談が必要ですが高得点の方は少ないです。

予防法は毎日の食事を楽しむことです。一番の嚥下訓練は嚥下すること。嚥下関連筋はインナーマッスルで、80歳まで簡単には衰えません。ここで重要なのは、嚥下障害は症候群であり、必ず背景に原因疾患があることです。パーキンソン病やALSなど、全身疾患の初期症状の可能性があります。

次に喋る機能です。パタカ運動をご存知でしょうか。5秒間でパ・タ・カをそれぞれ30回言えれば正常です。パは唇だけ、タは舌先を上前歯の裏に、カは舌の奥を上顎につけて発音します。舌をスムーズに動かせるかを見ています。喋り続けるためには、カラオケや普段の会話で大きな声を出すことが大切です。特に男性は退職後にコミュニティ参加が減り、喋る機会が少なくなりがちです。また、呂律が回らなくなったら脳血管障害の初期症状かもしれません。



舌については毎日使うこと。舌は腕の筋肉と同じで使わないとボリュームが下がります。時々アッカンペーなど大げさに動かすことも大切です。

まとめると、オーラルフレイルは口の軽微な衰えの積み重ねです。予防は特別なことではなく、毎日の食事を楽しみ、人と話し、口を大きく動かすこと。健康だけでなく「健口」も維持して、楽しい毎日を過ごしていただけだと思います。

